# Японская диета

Элиза Танака

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Вы когда-нибудь задумывались, почему принципы японской кухни помогают достичь оптимального веса?

Во-первых, блюда готовятся быстро и легко - вы экономите свое время и получаете все полезные вещества, которые теряются при длительном приготовлении.

Во-вторых, основу здесь составляют овощи, зелень, фрукты, злаки, которые содержат очень мало жира и прекрасно утоляют голод, к тому же для усиления вкуса блюд используются не масло, майонез или сметана, а специи, приправы и соусы.

В-третьих, вам гарантированы разнообразие и наслаждение вкусом, а не скудные и однообразные рационы. И, пожалуй, не стоит забывать, что натуральные продукты, из которых готовятся блюда, содержат столь необходимую человеку жизненную энергию.

Книга расскажет вам, как вкусно питаться и избавиться от лишнего веса.


- Элиза Танака
  - Введение
    - ■
  - Глава 1. ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ
    - ■
  - Глава 2. В ЧЕМ ПЛЮСЫ ЯПОНСКОЙ ДИЕТЫ
    - ■
  - Глава 3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЯПОНСКОЙ ДИЕТЫ
    - ■
  - Глава 4. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ
    - ■ Блюда из риса
      - ■
    - ■ Закуски
      - ■
    - ■ Салаты
      - ■
    - ■ Супы
      - ■
    - ■ Домашняя птица
      - ■
    - ■ Свинина, говядина
      - ■
    - ■ Дары моря
      - ■

- Овощи (вегетарианские блюда)
- Десерты
- Приложение. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕНЮ

# Элиза Танака
# Японская диета

# Введение

Вы когда-нибудь задумывались над следующими вопросами: «Почему среди азиатов так мало тучных и толстых людей?» и «Почему, когда попадаешь в Японию, первое, что замечаешь, это огромное количество худых, подвижных и абсолютно жизнерадостных людей?» В чем секрет такого феномена? Может быть, все дело в особенном климате или географическом положении, или в генетике и физиологии? Отнюдь, нет. Сами японцы считают, что секрет их молодости, крепкого здоровья и стройной фигуры – в японской кухне. Именно сочетание правильного питания и очень подвижного образа жизни позволяет им быть долгожителями, выглядеть гораздо моложе своего биологического возраста и иметь поджарую фигуру.

Никто не оспорит тот факт, что здоровая пища должна быть вкусной, невредной, доставлять удовольствие, а порой и наслаждение. Так вот, именно японская кулинария дает уроки оздоровления и омоложения организма через пищу.

Вспомните внешний облик японок, их стройные точеные фигурки, так похожие на изящные статуэтки из слоновой кости, ведь совершенно невозможно определить их возраст, настолько неопределенно они выглядят.

Секрет японской кухни еще и в том, что, считая себя талантливыми поварами, японцы называют себя лекарями, так как предпочитают лечиться пищей, а не лекарствами. И в этом есть свое рациональное зерно, блюда не только вкусны и оригинальны, но и полезны: в рецептах приготовления уже много веков используются множество трав и пряностей, которые в восточной медицине традиционно считаются лекарственными.

В наше время, когда здоровый образ жизни все чаще связывают с благополучием и карьерным ростом, японская кухня приобретает поклонников и последователей в самых разных странах мира.

Ресторанчики с традиционной восточной кухней пользуются популярностью в Европе, Америке, Африке, да и Россия не исключение. Многие японские повара работают в лучших фешенебельных ресторанах и отелях мира.

И в этом нет ничего удивительного, ведь японская кухня уже давно ассоциируется с правильно сбалансированным питанием. Не секрет, что практически все диетологи в один голос советуют снижать потребление жиров животного происхождения и продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль. Они советуют отдавать предпочтение тем продуктам, которые традиционно

составляли и составляют основу японской кухни: рису, рыбе и многочисленным морепродуктам, овощам и сое. И это очень правильно. Посмотрите на японских женщин – они практически не потребляют мясо, считая, что в нем полно холестерина и жиров. Зато их меню составляют зерновые, зелень, овощи и фрукты, которые очень богаты клетчаткой, или пищевыми волокнами. Обладая малой калорийностью, именно эти продукты дают необходимое насыщение. Отсюда и поразительный внешний облик восточных женщин. В сочетании с регулярными физическими нагрузками японская кухня дает великолепный цвет лица, абсолютно гладкую кожу, стройность и подтянутость и, как следствие, жизнерадостность, уверенность в себе и своей привлекательности.

Если вы хотите быть такой же стройной, как японские женщины, иметь прекрасное здоровье, великолепный внешний облик и огромный запас энергии для достижения карьеры или просто для улучшения своей жизни, тогда эта книга для вас. В ней не только бережно собраны и представлены лучшие рецепты японской кухни, но и даны практические рекомендации для естественного похудения. Они весьма просты в исполнении, но даже, если у вас возникнут проблемы с подбором восточных продуктов, специй или приправ, не стоит отказываться от возможности пробовать эти экзотические блюда. Подключив свою кулинарную смекалку, воспользуйтесь импровизацией. Не бойтесь варьировать и экспериментировать на кухне. (К тому же в настоящее время в супермаркетах можно найти большое количество разнообразных азиатских продуктов.)

И не стоит считать, как считают многие европейцы, что японская кухня для нас слишком сложна или недоступна в силу отсутствия некоторых компонентов. Напротив, многие блюда будут еще изысканнее и вкуснее, если вы используете имеющиеся у вас продукты и приправы.

Главное – это сама оздоравливающая концепция японской кухни.

Дерзайте и приятного вам аппетита!

# Глава 1. ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Прежде всего королем японской кухни можно назвать рис.

Во многих азиатских странах сельское хозяйство является приоритетным и главным в промышленности, поэтому рис составляет основу питания. На Востоке он заменяет хлеб, что, согласитесь, уже избавляет нас от многих лишних мучных калорий.

**Рис** – это здоровый и питательный источник углеводов, витаминов и полезных минералов. Он содержит гораздо меньше жира, чем пшеница, и совершенно не имеет аллергенного белка. Есть множество сортов риса, которые оличаются цветом и формой.

Азиаты предпочитают белый рис, они хранят его в стеклянных банках со стручком жгучего перца, а при варке добавляют в воду кунжутное масло. Рис поистине самый популярный продукт на Востоке. Ни один прием пищи не обходится без него. Во многих азиатских странах рисовая каша заменяет хлеб. Рис готовят с овощами или фруктами, сладкий или соленый. Восточные врачи убеждены в том, что именно рис поддерживает здоровье, способствует долголетию. Естественно, что особо ценится неочищенный рис, золотая оболочка которого просто кладезь витаминов и минеральных веществ.

Неочищенный, неотшлифованный рис имеет длинное зерно и больше пищевых волокон, чем цельнозерновой белый рис. Считается, что он помогает уменьшить количество холестерина в организме, предотвращает раковые заболевания и излечивает многие другие болезни.

Черный рис также широко применяется в азиатских странах. Он имеет черный цвет, считается диким и является великолепным источником волокон.

Рис также бывает шлифованным, то есть у него удалена плодовая оболочка, но частично сохранен зародыш и допускаются остатки семенной оболочки, поверхность шероховатая.

Полированный рис имеет гладкую блестящую поверхность, полностью очищен. Некоторые сорта риса выпускают в дробленном виде.

Он может иметь желтый или красноватый оттенки.

Клейкий рис, или его еще называют липкий и сладкий, – это белое зерно, имеющее различную форму: длинную, короткую, округлую. Его клейкие свойства проявляются в процессе

приготовления. Клейкий рис азиаты предпочитают есть на завтрак.

Вторыми по значимости в японской диете считаются рыба и многочисленные морепродукты. В большинстве стран Азии рыбные блюда составляют приблизительно 40 % ежедневной нормы белка для организма.

Рыбный белок является полноценным, легкоусвояемым и имеет в своем составе все важные для человека незаменимые аминокислоты (тем более, что они не синтезируются в нашем организме, мы можем получить их только из пищи).

Любой сорт рыбы содержит столь много полноценного белка, что даже небольшая порция (до 200 г) позволяет нам обеспечить суточную потребность в незаменимых аминокислотах. Кроме собственно белков рыба является источником всех необходимых витаминов и микроэлементов, а также в ней содержится гораздо меньше вредного холестерина, чем в мясе.

Широкое использование рыбных блюд позволит вам почти ни есть мяса, а от этого ваш организм только выиграет.

Но в Японии популярны блюда только из свежей рыбы (пресноводной или морской), в пищу не употребляются копченые или сырозасоленные рыбные изделия, такие как балык, семга, малосольная лососина или сельдь. Популярны горбуша, тунец, лещ, судак, сазан, окунь, зеркальный карп и т. д.

Жир рыбы относится к легкоплавким, то есть вам совершенно не стоит бояться, что он отложится на вашей талии или ножках ненавистным целлюлитом. А все потому, что этот жир содержит много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот. Любой диетолог вам расскажет о полезности этих кислот и о том, что они не вредны вашей фигуре. Особенно богаты этими кислотами жиры сайры, ставриды, скумбрии; у тресковых полезный жир сконцентрирован в печени, у лососевых и сельдевых – под кожей.

И, конечно, рыбий жир, в его состав входят физиологически активные жироподобные вещества – фосфолипиды и лецитин.

Все знают, что при сниженном потреблении количества жиров в рационе пострадают наша кожа и волосы, поэтому многие диетологи советуют тем, кто сидит на диете, обязательно выпивать столовую ложку рыбьего жира (это покроет суточную норму потребления жиров), тем более, что он свободно продается в аптеках. Если вы все же боитесь жиров, то советую обратить внимание на нежирную пресноводную и некоторые сорта нежирной морской рыбы: треска, навага, судак, пикша, линь, карп, сазан, ставрида, лещ, сом, морской окунь, форель и камбала. Такое изобилие позволит вам сильно разнообразить меню, а также совершенно не бояться лишних калорий. То есть

эти сорта рыбы настолько низкокалорийны, что легко и практически полностью усваиваются нашим организмом. К тому же в них сочетаются в очень оптимальных количествах такие вещества, как йод, медь, железо, марганец, фосфор, витамины Е, В12, которые жизненно необходимы именно женскому организму.

В мышечной ткани рыб содержится очень малое количество углеводов, в основном они представлены гликогеном, что также добавляет плюсы к переходу на рыбное меню. Вы получаете мало калорий, а гликоген необходим для строительства наших мышц. А если к рыбным блюдам добавить блюда из морепродуктов, которые также широко представлены на наших рынках, то ваш рацион будет просто богат благодаря всему этому великолепию. Креветки, кальмары, осьминоги, маллюски, каракатицы, трепанги, устрицы, крабы, морские гребешки, ламинария, или морская капуста, мидии – это далеко неполный список морских продуктов, которые можно с успехом использовать для своего меню.

После такого рациона и омоложение, и прекрасная фигура вам гарантированы. Например, крабы, креветки и кальмары отличаются очень высокой белковой ценностью, а также малым

содержанием жиров (всего лишь 1–2%). В японской кухне мясо креветок или кальмаров используют в свежем, консервированном и сушенном виде, из них готовят холодные закуски, бульоны, горячие блюда.

Устрицы, конечно, деликатес для многих, но если есть такая возможность, хотя бы изредка балуйте себя этим блюдом. Ведь по питательной ценности белки мяса устриц выше яичных белков, да еще и содержат фосфор, кальций, железо, йод и много витаминов.

Ну а морская капуста – ламинария – доступна практически всем. В японской кухне ее добавляют к рису, к рыбным блюдам или блюдам из сои. Те, кто регулярно потребляют морскую капусту, никогда не столкнутся с такими заболеваниями, как заболевания щитовидной железы или атеросклероз. Ламинарии очень богаты йодом, причем его концентрация в тысячи раз превышает концентрацию йода в морской воде. В ней также много минеральных веществ и макроэлементов, особенно фосфора, железа, меди и витаминов А, Д, В, В12 и С. За счет этих богатств морская капуста предотвращает свертываемость крови и снижает риск возникновения инфаркта.

В японской кухне ламинарию используют вместо соли, но не ту маринованную водоросль, которая широко представлена на наших рынках (хотя она также полезна), а сухую, которая продается в аптеках. Ее размельчают и добавляют в блюда вместо соли; используют в основном в холодных закусках и салатах, так как в горячих она разбухает и становится похожей на желе. Достаточно использовать ламинарию до четырех раз в неделю, чтобы почувствовать ее мощный оздоровительный эффект.

По своему составу морская капуста считается лучшим поставщиком растительного белка, по содержанию микроэлементов во много раз превосходит мясо. Если вы страдаете излишним весом или устали бороться с повышенным аппетитом, попробуйте принимать настой из морской капусты: для этого сухую ламинарию залейте водой и настаивайте сутки, затем процедите и по мере возникновения аппетита принимайте полученный настой по несколько столовых ложек. Так как в нем очень много питательных веществ, то ваш организм будет получать достаточное насыщение, не говоря обо всех полезных веществах.

Водоросли – неотъемлемая часть китайской и японской кухни, их используют и для приготовления супов, и для салатов, и для тушеных блюд. Эти дары моря также популярны, как овощи или зелень. Едят водоросли и в маринованном, и в сушеном виде. Они обладают нежным вкусом и способны изысканно оттенить вкус самых различных продуктов. К тому же японцы, как эстеты в

кулинарии, очень любят украшать водорослями свои блюда.

Японскую кухню совершенно невозможно представить себе без овощей. Широко используются различные сорта капусты (белокачанная, цветная, кольраби, пекинская и т. д.), разнообразные сорта редьки, чеснок, зеленый лук, томаты, баклажаны, морковь, перец, фасоль, соя, чечевица, огурцы, спаржа, шпинат, сельдерей и всевозможные салаты. И это еще не полный список всего того, что можно использовать в своем меню, и, неправда ли, все это изобилие можно свободно приобрести на наших рынках и в магазинах.

Например, целебные свойства капусты известны уже много веков. Она особенно полезна тем, кто склонен к излишнему весу и пытается активно бороться с этой проблемой. Почему? Потому что в капусте в большом количестве сосредоточены вещества, которые задерживают превращение сахара и других углеводов в жиры, что предотвращает появление избыточного веса. Попробуйте использовать капусту вместо углеводных гарниров (картофель, макароны) к любому рыбному или мясному блюду, и вы удивитесь, как постепенно ваш вес будет снижаться к норме. Однако стоит добавить, что при нагревании и тепловой обработке происходит разрушение этих веществ, но они сохраняются в маринованной или квашеной капусте. Видимо, поэтому ни одно корейское блюдо не обходится без кимчи – маринованной корейской капусты.

В общем, стоит заметить, что белокачанная капуста – просто спасение для многих женщин, желающих похудеть или надолго сохранить свой вес неизменным. Она настолько богата всеми витаминами и минеральными веществами, содержит настолько легкоусвояемые углеводы, 16 аминокислот и неимоверное количество витаминов, что просто грешно не взять этот продукт на вооружение в борьбе за прекрасную фигуру.

И то же самое можно сказать практически по любому овощу, настолько они богаты полезными веществами.

Японцы в своем меню используют не только овощи или зелень, очень широко применяются блюда из различных побегов и ростков. И это правильно, ведь еще наши далекие предки питались сырыми продуктами, считая их источником питательных веществ.

В последнее время многие диетологи уже советуют перейти на «живую» пищу, какой являются побеги, пророщенные семена, орехи и зерна, зеленые ростки, полученные из них.

Ценность натуральных продуктов в том, что они, как никакая другая пища (прошедшая химическую, тепловую или другую обработку), богаты ферментами, необходимыми нам для

качественного переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, протеинами и, главное, кислородом. Они настолько богаты жизненной энергией, заключенной в семени в период его произрастания, что способны полноценно обеспечить ею наш организм.

Например, в пророщенных зернах фасоли или бобовых содержится столько протеина, сколько в мясе, а пророщенная чечевица покроет необходимую нам дневную норму белков. К тому же вегетарианская составляющая этих продуктов легче и быстрее усваивается, чем мясо, и не содержит холестерин и другие вредные нам вещества.

Для проращивания можно использовать практически все виды злаков, бобовых, семян овощей и орехов.

Особенно популярны и широко используются в меню японской кухни ростки бамбука, зерна бамбука, чечевицы, сои, фасоли всех видов и гороха.

Почему пророщенные зерна особенно ценны для нас, женщин? На Востоке давно уже известно, что морщины – следствие недостатка влаги. Благодаря употреблению побегов или зеленых ростков пересохшие каналы эпидермиса заново наполняются влагой, и морщины пропадают. К тому же при замачивании зерен, в воду переходят все вредные вещества, которые зерна накапливают для самозащиты при хранении.

Попробуйте сами прорастить любые зерна или семена. Для этого возьмите две столовые ложки семян или зерен из расчета на

литровую емкость. Положите зерна в емкость и залейте прохладной водой так, чтобы вода на шесть сантиметров была выше поверхности зерен. Можно взять зерен больше, тогда и емкость должна быть больше, так же можно проращивать несколько различных зерен или семян, но каждый вид в отдельной емкости. Залитые зерна оставьте на 7-12 часов. Так как они очень активно впитывают влагу, воды должно быть с запасом. Емкость следует накрыть марлей, чтобы был доступ кислорода, и затянуть плотно горлышко. По истечении времени воду следует слить; посмотрите на нее – она темная с запахом, это те вредные вещества, о которых писалось выше. Затем тщательно промойте зерна, пока вода не будет светлой. Потом положите емкость с зернами набок и накройте так, чтобы они находились в темноте, но имели достаточный доступ воздуха. Каждый день промывайте зерна прохладной водой несколько раз, не вытаскивая их из банки.

Если вы решили замочить фасоль или горох, то учтите, что такие крупные зерна быстрее высыхают без влаги, поэтому следует периодически на 3–5 минут замачивать их водой, затем необходимо слить эту воду. Промывая росточки, следите, чтобы воды в емкости не оставалось – зерна, лежащие в воде, начнут гнить. Для проращивания достаточно максимум пять дней. Шелуху, которая отошла во время проращивания, следует удалить: залейте зерна водой, и шелуха всплывет на поверхность. Затем поставьте емкость на окошко, чтобы ростки напитались знакомым нам с уроков биологии хлорофиллом, то есть зазеленели. Но не держите их на окне больше трех дней, иначе они приобретут горький вкус.

В общем, вам придется запастись терпением на неделю – это тот срок, который необходим для проращивания, затем ростки лучше держать в холодильнике. Ростки не относятся к строго вегетарианству, наоборот благодаря большому содержанию ферментов они способны ращеплять гниющие остатки непереваренной тяжелой пищи, поэтому особенно необходимы мясоедам.

Можно добавлять полученный продукт к любым блюдам – к салатам, супам, вместо зелени ко вторым блюдам.

Помимо ростков бамбука, японцы очень часто употребляют корень лопуха, причем, наш лопух не исключение. Но собирать его надо молодым и вдали от магистралей. Он очень богат витаминами группы В и минеральными веществами, которые сконцентрированы в кожуре. По этой причине чистить его следует очень аккуратно. Корень жарят, тушат или употребляют с растительным маслом.

Если говорить вообще о корнеплодах, то для нас самым полезным считается тапинамбур, или земляная груша, чем-то по вкусу напоминающая картофель, только сладковатая на вкус. По количеству витаминов группы В ему нет равных, к тому же он дешевый и продается повсеместно.

**Фрукты.** Азиаты едят их на закуску или как десерт, так как японская кухня не предполагает свойственные европейцам кексы, торты, пирожные и т. д. К тому же они очень богаты витаминами и минеральными веществами. И еще желательно употреблять фрукты по сезону. Например, японцы никогда не станут есть клубнику зимой. Зачем употреблять тепличную ягоду, когда в свой сезон она вкуснее и полезнее.

**Специи.** Особенности японской кухни проявляются в широком использовании специй и приправ. (Считается, что высокое кулинарное искусство начинается с приправ.) В японской кухне чаще всего используются карри, черный перец, красный перец, звездчатый анис (бадьян), куркума, а так же свежий чеснок, укроп, свежий имбирь, базилик, кайеннский перец, горчица (семена), кинза, корица. Все это свободно можно купить и на наших рынках.

Помимо водорослей, вместо соли очень часто используют соевые приправы. Следует сказать, что специи должны подчеркивать лучшие вкусовые качества блюд, но не перебивать их.

Например, в Китае чаще всего используют состав специй (5 специй): корица, укроп, бадьян, гвоздика и солодковый корень. Особенно хорош этот набор к мясу, к утке или к рису и фруктам (десерт).

Во вьетнамской и тайской кухне используют более острые приправы, как кайеннский перец. В японской кухне предпочитают зерна кунжута и рапса, горчицу, красный перец, различные сорта морских водорослей, пахучее растение аллиум, либо аналог нашего кориандра (мицуба).

В азиатской кухне не используется лавровый лист. Пища не солится, а приправляется соевым соусом, рисовой водкой (либо китайской, либо сакэ), кунжутным маслом и крахмалом, разведенным водой. Очень часто среди множества приправ используют коньяк, вино и рисовую водку.

И чуть более подробно о том, к какому блюду подойдут названные специи.

***Обычный анис*** имеет освежающий, пряный, сладкий аромат. Добавляется в пироги, сладкие блюда из риса, фруктовые салаты; придает оригинальный вкус огурцам, моркови, красной капусте, свекле; часто используется для фруктовых компотов.

***Бадьян*** (звездчатый анис) – более ароматен, чем обычный, но такой же пряный и сладковатый. Добавляется в изделия из теста, в супы, компоты; в сочетании с черным перцем, гвоздикой, имбирем, фенхелем и корицей, подходит к блюдам из свинины, цыплят, уток.

***Базилик*** – пряное ароматное растение. Прекрасно дополняет вкус блюд из печени и свинины, часто используется для ароматизации уксуса, великолепен для блюд из крабов. Любое овощное блюдо: капуста, фасоль, горох, бобы, томаты, квашеная капуста только выиграют во вкусовом отношении, если вы добавите эту удивительную приправу.

***Гвоздика*** – пряная приправа с острым своеобразным вкусом и ароматом. Подходит практически ко всем блюдам: из фруктов, овощей, птицы, мяса; добавляют в маринады для сельди и в мясные подливки, даже используется для грибных блюд. Нередко гвоздику добавляют в горячие напитки из вина.

***Семена горчицы или свежая горчица*** используются как приправа к мясу, птице, придают блюдам острый вкус.

***Имбирь*** – приправа, которую встретишь на любой азиатской кухне. Употребляется настолько широко, что всего и не перечислить: печенье, сладости, компоты, мармелад, желе, консервирование овощей; неповторимый привкус и аромат придаст супам и особенно бульону из птицы; прекрасно дополняет различные соусы; в сочетании с солью используется для изделий из мяса, рыбы, вареной куры, жареного мяса и овощей.

Чаще всего используют свежий имбирь, который очищают, натирают на терке, либо пропускают через мясорубку, но не меньшей популярностью пользуется и маринованный имбирь.

***Кориандр*** – семена, обладающие пряным запахом и вкусом. Используется для блюд из бобовых, гороха, чечевицы; для приготовления салатов, риса, свинины, добавляется в тесто, в блюда из овощей, в соусы и в некоторые рыбные блюда.

***Кинза*** – зелень кориандра, как и семена, она обладает удивительным пряным вкусом. Мелко нарезанную кинзу желательно вводить в блюдо за 15 минут до его готовности либо непосредственно перед подачей. Прекрасно подходит к салатам и мясным блюдам.

***Кардамон*** – маленькие недозрелые плоды растений из семейства имбирных. Эта пряность особенно ценится на Востоке: придает удивительный привкус изделиям из дрожжевого теста;

улучшает вкус супов, соусов, подливок; дает неповторимый аромат блюдам из рыбы, мяса, птицы.

***Кунжут*** (кунжутное масло) – масличное растение. Употребляют как семена, порошок из семян, так и изготавливают кунжутное масло. Кунжутное масло чаще используют как приправу, но в вегетарианской кухне оно используется как жир. Например, в Японии почти все блюда готовятся на кунжутном масле. По своим ароматическим свойствам ему нет равных, так как всего несколько капель способны любое вкусное блюдо сделать еще изысканнее, ароматнее и вкуснее.

***Куркума*** – кустарник, очень близкий к имбирю. В Индии его используют как краситель; в Китае – как лекарство, пряность и тоже как краситель. Так как куркума дешевле шафрана, то чаще используется как аналог. Употребляется к яйцам и омлетам, усиливает вкусовые качества соусов, салатов, супов, улучшает вкус куриного бульона и блюд из куриного мяса, прекрасно дополняет вкус морепродуктов.

Ну и, конечно, различные сорта перца: красный, черный, белый, жгучий, душистый, но об этом знает любая хозяйка.

Очень часто в японской кухне используются лимоны, грейпфруты, мандарины и апельсины, причем, не только как фрукты, но и как пряности. Хороши для сладких блюд, соусов, птицы, рыбы, блюд из риса. Все хозяйки знают, что лимонный сок облагораживает и улучшает вкус жареной рыбы.

***Чеснок и хрен*** давно известны в русской кухне, поэтому даже не стоит перечислять блюда, к которым добавляются эти пряности.

Отдельного разговора заслуживают чай и тофу.

***Чай*** – потребность и неотъемлемая часть меню японцев. Любая трапеза начинается и заканчивается чаем. Вьетнамцы и китайцы считают, что чай нейтрализует жиры в продуктах и помогает их перевариванию. Нередко к чаю добавляют имбирь для создания дополнительного специального аромата, к тому же имбирный чай согревает в холод и помогает при болях в желудке.

Большинство азиатов предпочитают зеленый чай. Например, китайцы считают, что зеленый и желтый чай – тонизирует; черный – укрепляет организм, красный – согревает. Нередко чай ароматизируют розой, жасмином, а также растениями, которые содержат эфирные масла.

Следует добавить, что все перечисленные приправы считаются лекарствами, а их регулярное потребление способно защитить от многих болезней.

В Китае, который считается родиной чая, насчитывают сотни разновидностей, причем, из свежих листьев одних и тех же

чайных кустов китайцы способны придумать свыше пятисот сортов этого благородного напитка. У каждой из азиатских стран с чаем связана своя культура.

В Китае чайная церемония, которой уже много веков, отличается от японской чайной церемонии. В древности в Китае устраивали чайные соревнования, побеждал тот, у кого листочки чая дольше всех плавали на поверхности жидкости. Ну, а Япония – «страна чайных домиков». Когда-то японцам были известны только местные сорта чая, пока монах Эйсэй в XII веке не завез прекрасный китайский чай в Японию. С тех пор стало развиваться чаеводство. И, конечно, многие слышали об искусстве чайной церемонии, причем, ритуал чаепития для японцев так же священен, как кодекс самурая «Бусидо».

И если в Японии чайную церемонию рассматривают как умение обнаруживать чудесное в обыденном, так как японцы уверены, что человек, который умеет жить, замечая радости жизни там, где другие просто следуют мимо, достоин уважения и внимания, то в Китае чаепитие – искусство и философия. Китайцы полагают, что это помогает вести умную беседу и способствует началу дружеских взаимоотношений.

Следует сказать, что люди древности насчитывали 24 лечебных эффекта чая, вот лишь некоторые из них:

– очищение головы и глаз;
– просветление;
– успокоение духа;
– охлаждение от жары и от озноба (при болезнях);
– отрезвление от вина;
– нейтрализация ядов;
– укрепление зубов;
– лечение болезней сердца;
– лечение заболеваний мочеполовой системы;
– долголетие.

Для заваривания чая используйте только чайники из исиньской (китайской) глины.

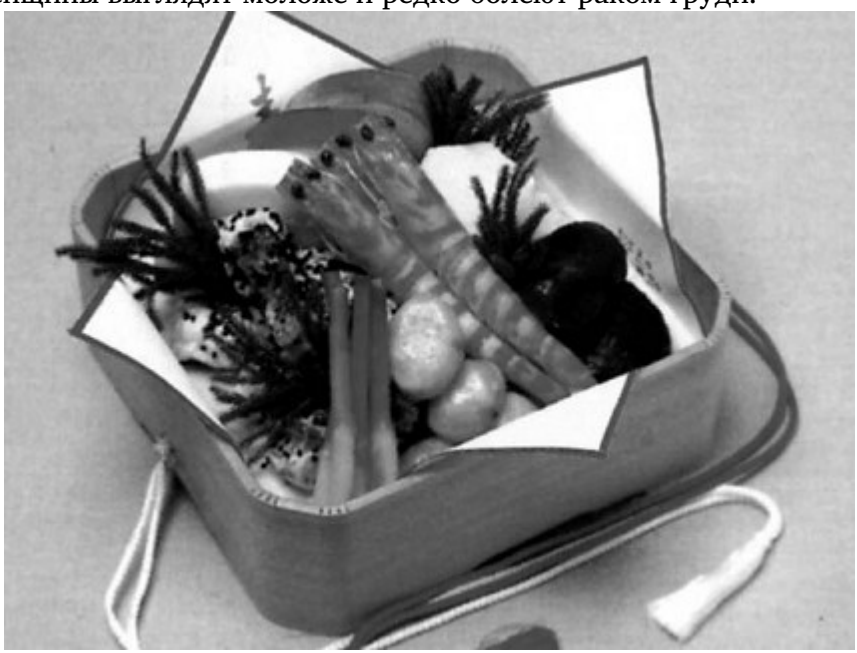
Считается, что чай, заваренный в таком чайнике, раскрывает свою внутреннюю силу от аромата до вкуса. Его можно приобрести в магазинчиках, торгующих всевозможными восточными подарками, либо в специализированных чайных магазинах. Но поторопитесь, говорят, что залежи этой глины в Китае практически исчерпаны, и, возможно, эти желтые, красные и коричневые чайники вскорости будут раритетом.

Секрет заваривания чая заключается в следующем: сначала ополосните чайник кипятком и закройте, чтобы он прогрелся изнутри, затем перед заваркой слегка прополощите чайные

листья в теплой воде. Теперь необходимо засыпать чай в чайник из расчета 1–2 чайные ложки на чашку и залить горячей водой, температура которой не превышает 80 °С. Сначала залейте чайник на 1/3 и дайте настояться 3–5 минут, затем долейте до половины и снова дайте настояться, но уже одну минуту. Потом долейте столько, сколько вам необходимо, и дайте настояться одну минуту. Ваш чай готов. Хороший чай выдерживает до 10 заварок. Основной принцип чаепития зеленого чая: «Отпил – долей, долил – отпей».

Самой вкусной и ароматной считается вторая чашка чая (особенно, если вы завариваете чай не в чайнике, а в самой чашке).

**Тофу или соевый творог** очень популярны в японской кухне. А если учесть, что многие азиаты исповедуют буддизм, и им совершенно запрещено употреблять мясо, то именно тофу обеспечивает буддийских вегетарианцев полноценным белком. Например, в 240 г тофу содержится столько же белка, сколько и в двух яйцах. Конечно, европейцы не слишком жалуют соевые продукты, хотя в данное время, когда многие предпочитают вести здоровый образ жизни, тофу завоевывает поклонников по всему миру. Возможно (в этом вопросе диетологи сильно расходятся во мнениях), именно благодаря соевым продуктам японские женщины выглядят моложе и редко болеют раком груди.



Соевый белок хорош тем, что усваивается на 95 %, что обусловлено природой его приготовления. Он также богат

лизином, кальцием, некоторыми видами минеральных веществ, особенно в тофу много железа, а это, как известно, самое важное для женщин, а также витаминами В, Е и К.

Например, в 100 г тофу на 20 % больше кальция, чем в 100 г молока. Как диетический продукт он просто великолепен, так как при высокой питательной ценности весьма низкокалориен. В нем мало углеводов, он поглощает жиры и не содержит холестерина.

Являясь прекрасным заменителем мяса, яиц и молочных продуктов, он в отличие от другой высокобелковой пищи, которая создает кислотную среду, формирует щелочную. А любой диетолог вам скажет, что щелочная среда гораздо полезнее кислотной.

Жареный или сырой, мягкий или твердый тофу является для многих азиатов любимым продуктом в кулинарии.

Тофу делится на две категории: мягкий, или шелковистый и твердый тофу.

Мягкий тофу имеет гладкую, шелковистую консистенцию, его можно использовать нарубленным, в супах, в виде десерта, поливая имбирным сиропом или макая в него. Но шелковистый тофу совершенно не подходит для жарения.

С другой стороны, твердый тофу прекрасно жарится, особенно с овощами, и часто заменяет мясо в вегетарианской кухне. Сырой тофу имеет мягкий аромат, несколько подобен творогу и должен быть приготовлен очень качественно, чтобы быть вкусным.

***Плюсы тофу.*** Белок сои – единственный полноценный белок, найденный в растениях. Исследования показывают, что пищевой соевый белок сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака, понижая уровень холестерина в крови.

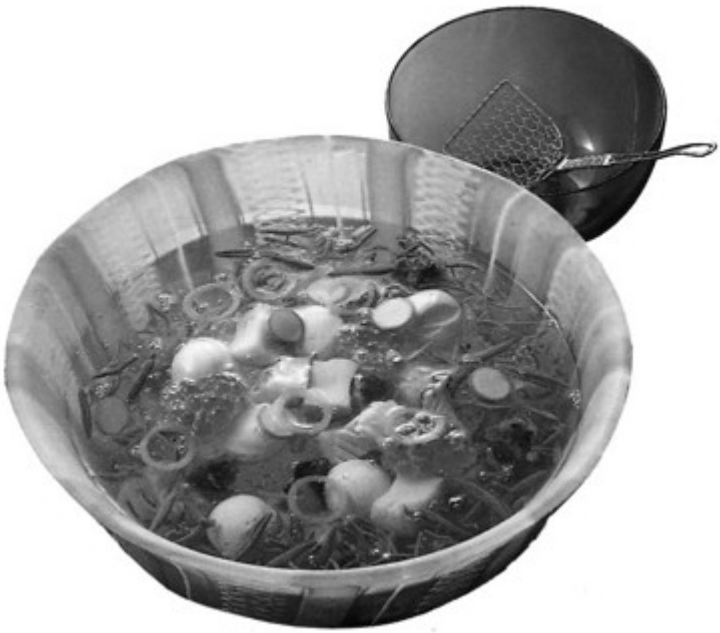
Диетологи разных стран утверждают, что даже 25 граммов соевого белка в день (в составе обезжиренной диеты с низким содержанием холестерина) могут уменьшить риск сердечных заболеваний. Четыре с половиной унции твердого тофу (1 унция – 30 г) содержат 15 г соевого белка, 1 стакан (250 г) соевого молока содержит – 10 г.

Соя также содержит изофлавоны, которые по своему подобию схожи с гормоном эстрогеном, но там, где эстроген проявляет некоторые отрицательные эффекты, изофлавоны действуют мягче на органы. В странах, где высокий процент употребления сои, ниже процент заболеваний раком груди, простатитом или раком желудка. И именно с изофлавинами связана низкая сфера действий раковых образований (хотя европейские ученые не совсем с этим согласны). Источниками соевых изофлавинов являются соевое молоко, ростки сои, соевая мука, тофу.

# Глава 2. В ЧЕМ ПЛЮСЫ ЯПОНСКОЙ ДИЕТЫ

Если вы внимательно прочитали первую главу, то, возможно, уже поняли, какое преимущество и оздоровительный эффект дают вегетарианство и употребление морепродуктов. Плюс японской диеты в том, что она при очень ограниченном потреблении мяса делает акцент на овощи, фрукты, зелень.

Фруктовые, овощные блюда, тофу готовятся инновационным и очень аккуратным способом; разнообразие даров моря сопровождается вкусными соусами, а мясо используется, в основном, нежирное, такое, например, как птица.



Каковы же плюсы от такой еды? Исследования показывают, что потребление вегетарианских блюд защищает наш организм от многих болезней. Определенные компоненты или вещества, входящие в состав растительной пищи, дают нашему организму огромный оздоровительный эффект. Например, антиоксиданты.

Антиоксиданты – вещества, которые защищают нас от побочных продуктов, названных свободными радикалами. Свободные радикалы являются следствием процессов работы нашего тела, ультрафиолетового излучения, плохой экологии, или загрязнения воздуха, никотина. Они вредят нам уже на

клеточном уровне, принося вред мембранам, ферментам и другим компонентам клетки. Ученые связывают со свободными радикалами многие болезни: рак, диабет, артрит, сердечные заболевания, болезнь Паркинсона и даже преждевременное старение.

С одной стороны, наш организм, вырабатывая защитные ферменты, нейтрализует работу радикалов, но не совсем. С другой стороны, дополнить эту защиту и предотвратить процессы старения вам помогут антиоксиданты, которые входят в состав овощей, фруктов, зелени, морепродуктов.

Введите в свое меню следующие антиоксидантные витамины, и вы обезопасите себя от воздействия свободных радикалов.

| Антиоксиданты | Источники продуктов |
|---|---|
| Витамин Е | Зародыш пшеницы (ростки пшеницы), растительные масла |
| Витамин С | Фрукты и овощи, особенно брокколи, дыня, плоды цитрусовых, перец, помидоры, ягоды (земляника, черная смородина и т. д.) |
| Бета-каротин (преобразовывается в нашем организме в витамин А) | Желтые и зеленые плоды и овощи, зелень или зеленая ботва многих овощей, например: дыня, персики, абрикосы, морковь, батат, шпинат |

Также фрукты и овощи очень богаты фитохимикатами, которые активно противостоят многим болезням.

Фитохимикаты – те же антиоксиданты, только гораздо мощнее. Фрукты и овощи недаром имеют яркие цвета, природа специально наградила их биологически активными веществами растительного происхождения в надежде на то, что человек обратит свое внимание на богатства нашей природы. Фитохимикаты защищают ДНК клеток от естественных

повреждений и тем самым спасают клетки от раковых перерождений. Кроме того, они сдерживают воспалительные процессы в нашем организме. Яркий цвет овощей и фруктов – предупреждение о том, что внутри них кроется простое мощное оружие против болезней. Именно эти красочные химические пигменты защищают наши гены, зрение, сердце, снижают риск развития рака и прочих недугов. По статистике мы получаем овощей и фруктов всего лишь две порции в день, а должны съедать ежедневно по 5–9 порций.

Следующий перечень овощей и фруктов особенно богат фитохимикатами: яблоко, черника, вишня, ежевика, клюква, виноград, слива, малина, красный лук, красная капуста, батат (сладкий картофель), различное зерно, грейпфруты, лимоны, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, помидоры, чеснок, апельсины.

Еще один большой плюс овощной и фруктовой пищи в том, что она очень богата растительными волокнами. Волокна – часть растений, которая не переваривается ферментами нашего кишечника. При низкой калорийности растительные волокна овощей и фруктов (их еще называют клетчаткой, пищевыми волокнами – смысл один и тот же) создают такой объем пищи, который дает ощущение сытости, например, в яблоке всего 50 ккал, небольшом кусочке хлеба грубого помола – 70 ккал, но очень много клетчатки, тогда как в одном бифштексе – до 800 ккал. И еще, недаром говорят: «Больше клетчатки – тоньше талия».

К тому же растительные волокна – наш природный очиститель («дворник» кишечника), он эффективно очищает весь пищеварительно-кишечный тракт от шлаков, гниющих продуктов и т. д. Кто регулярно потребляет пищу, богатую клетчаткой, не знает, что такое запор, и имеет прекрасный цвет лица.

О плюсах тофу я уже писала, рассмотрим плюсы и выгоды от рыбных блюд.

Много рецептов включают в себя использование различных сортов рыбы, морепродуктов, богатых источниками жирных кислот Омега-3. Исследования доказывают, что жиры Омега-3 защищают наше сердце, снижают содержание жира в крови (триглицериды) и, естественно, не способствуют увеличению веса. К морским породам рыбы, имеющим высокое содержание жиров Омега-3, относятся сардины, лосось, макрель, тунец, сельдь и рыба-меч. Пресноводные, типа форели, также хорошие источники полезных жиров.

К морепродуктам относят маллюсков, мидии, креветки, кальмары, устрицы, омары, крабы. Их выгоды и плюсы в очень

низком содержании жира, поэтому вы смело можете использовать их в своем меню.

Что касается мяса, то во многих азиатских рецептах оно не является центральным продуктом, скорее является приправой, которая добавляется к основному блюду.

И хотя мясо – прекрасный поставщик железа и источник белка, к сожалению, еще и главный источник вредных насыщенных жиров. Выгода от японской диеты в том, что она уменьшает использование мяса, а, значит, имеет малое количество насыщенных жиров.

Люди выбирают вегетарианский образ жизни по разным причинам, включая религию, личную философию, культуру, здоровье, так вот японская кухня может быть приспособлена для любого вегетарианского образа жизни.

Вегетарианство бывает разным: кто-то совсем не ест мясо или исключает любую пищу животного происхождения; кто-то не употребляет молоко, мясо, рыбу, птицу, но ест яйца; или кто-то не ест красное мясо, а наслаждается рыбными блюдами; какими бы вегетарианцами вы не были, диета подойдет под разные предпочтения, многие найдут в ней полюбившийся вариант питания.

И самое главное. Почему многие люди отказываются от диет? Потому что они очень сильно ограничивают во вкусах, предъявляя иногда чересчур жесткие требования к тому, что мы едим. Ну, согласитесь, если вас заставляют сидеть на одном рисе и вареной курице без соли и специй, вас хватит надолго? Наверняка, нет. Уже через пару дней вам надоест эта диета. Многие люди не желают жертвовать своим вкусом, даже если они очень беспокоятся о здоровье и фигуре. Именно наслаждение пищей и ее вкусом играет первую скрипку при выборе продуктов. Японская диета состоит из таких блюд (и во многом играет роль правильное их приготовление), которые сохраняют свежий вкус, и вам не придется чувствовать себя обделенной в еде. Каждое блюдо в этой диете – это восхитительный рецепт, дающий ощущение и наслаждение здоровой, правильной, а, главное, вкусной пищей.

***Что может понадобиться для японской диеты***

Азиатская кухня предполагает наличие некоторых приспособлений. Вам понадобятся: вок, или сковорода с выпуклым днищем без ручек, для быстрого обжаривания, тушения или жарки во фритюре; два суповых котелка; несколько кастрюль с антипригарным покрытием; пароварка; рисоварка (электрическая, если есть); комбайн; миксер; острые ножи и большой нож мясника (вы, наверняка, видели, как им орудуют китайские повара). Для варки супов можно использовать кастрюлю из нержавеющей стали, стекла или керамики либо чугунную кастрюлю с эмалированным покрытием. Вместо суповых котелков вам подойдут наши чугунки. Вместо пароварки можно в кастрюлю вставлять металлический дуршлаг либо купить специальные подставки, которые вставляют в кастрюлю. Для перемешивания пищи лучше использовать деревянную утварь. Дерево – великолепный материал, к тому же пища не имеет металлического привкуса. Бук, вишня, клён, самшит лучше всего подходят для ложек и лопаточек: не впитывают запахи, очень долго служат и не расслаиваются.

Очень часто для сохранения тепла используют бамбуковые циновки, ими накрывают приготовленную пищу. Они задерживают тепло, пропускают воздух, надолго сохраняют качество недоеденных продуктов. Гораздо лучше, чем если бы вы накрывали их фольгой или пищевой пленкой.

Чаще всего в японской кухне используются деревянные

миски, они позволяют долго сохранять тепло и качество приготовленных блюд. Вам также понадобятся деревянные шампуры или шпажки.

Из компонентов, дополняющих вкус блюд, понадобятся все типы риса, лапша, грибы, традиционные специи и травы, соевый соус, соевая паста, японский соус терияки, рыбный соус, устричный соус.

Японские пищевые продукты не станут для вас проблемой, сейчас их можно купить в любом супермаркетие или же вы легко можете заменить их некоторыми нашими ингредиентами. Не бойтесь экспериментировать.

Рис – главная часть и основа японской кухни. Очень важно правильно его готовить, легче всего это, конечно, сделать в электрической рисоварке. Прежде, чем купить рис, посмотрите когда он собран: если рис свежий, при его приготовлении требуется меньше воды, чем для риса, собранного давно (используя длинный рис, проэкспериментируйте с количеством воды). Идеальный рис должен быть сырым, не сухим и не влажным, пушистым. Для приготовления сладкого или клейкого риса необходимо замочить его накануне вечером (особенно, если вы собираетесь готовить его в пароварке). Каждое блюдо японской кухни приправляется соусами. Самый распространенный – рыбный соус. При его отсутствии можно использовать обычную соль (данный соус обладает соленым вкусом и используется вместо соли).

Во многих блюдах чаще всего также используется сладкий или кислый рыбный соус. Китайцы, японцы и корейцы предпочитают соевый соус и соевую пасту.

Соус терияки – это неотъемлемый компонент японских блюд. Для его приготовления используют: 2 ст. ложки водки (лучше – сакэ), 2 ст. ложки десертного вина, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложку столового вина; либо: 1 ст. ложку тертого имбиря, 1 дольку тертого чеснока, 2/3 стакана соевого соуса, 1 ст. ложку водки, 1/4 стакана десертного вина, 3 ст. ложки сахара.

Обычно блюда сопровождаются пиалой красного уксуса и соевого соуса. Красный уксус лучше всего подходит к рыбным блюдам или к мясу.

# Глава 3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЯПОНСКОЙ ДИЕТЫ

Если вы хотите использовать диету, то должны понимать, что японцы питаются не так, как европейцы. Обычно их завтрак составляют чай или кофе (без сахара и сливок), пиала сладкого или черного риса, пиала супа или часть французского батона. На ланч они предпочитают что-нибудь легкое и быстро приготовленное (салаты, например) либо остатки от вчерашнего обеда (по-нашему – ужин). Закуски или перекусы по желанию и в основном фрукты. Обед (ужин) – главная пища и обычно состоит из риса, нескольких овощных блюд (салаты и тушенные овощи), одного-двух рыбных блюд или мясных.

Для примера я предлагаю вам план меню в двух вариантах: первый вариант предназначен для мясоедов, второй – для вегетарианцев. План примерного меню вы найдете в конце книги.

Возможно, вначале приготовление азиатских блюд будет занимать у вас много времени, но когда вы освоитесь и на практике познакомитесь с приготовлением, время сократится. Если вы очень ограничены во времени, то можно удвоить продукты в рецепте и оставить их на завтрак или обед следующего дня. Вы также можете заморозить приготовленное блюдо для более позднего использования. Кстати, многие японцы, да и китайцы, так и поступают, предпочитая готовить про запас.

Предложенный в конце книги план диеты используйте как руководство к действию. Затем, при более подробном ознакомлении с рецептами, вносите изменения в план, заменяя некоторые блюда другими, понравившимися вам. Но вы должны строго учитывать общее количество съеденных за день калорий: они не должны быть ниже 1200, но и не превышать 1400 ккал.

Почему именно такой диапазон цифр? 1200–1400 ккал – это значения основного обмена у женщин. Что такое основной обмен? Это необходимая энергия для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя, до приема пищи и при нормальной температуре окружающей среды. Существуют рекомендации о приравнивании с целью похудения энергетической ценности дневного рациона питания к показателю основного обмена. В этом есть свое рациональное зерно. С одной стороны, снижение калорий до 1200–1400 не вызывает неблагоприятных изменений в скорости обмена веществ, с другой, – позволит вам активно проживать свой день (не чувствовать усталости или упадка сил). Ведь вся физическая работа и тренировки, выполненные в течение

дня, будут обеспечиваться энергией за счет сжигания ваших собственных запасов жира.

К тому же при рационе в 1400 ккал вы не будете ощущать себя проголодавшейся и с успехом начнете худеть совершенно без ущерба для здоровья.

Если снижать количество калорий ниже уровня 1200, то при более быстром похудении вы рискуете так же быстро набрать потерянные килограммы и даже сверх того.

К тому же такой обеденный рацион негативно скажется на состоянии кожи и волос, может нанести большой ущерб вашему здоровью. Слишком сильное ограничение калорий неизменно приведет не к сжиганию жиров, а к потере мышечной массы. А разве вам нужны дряблые, похожие на желе мышцы? Конечно, нет.

Уровень основного обмена частично зависит от количества мышечной массы тела. Чем больше мышечной массы вы потеряете, тем меньше станет ваш уровень основного обмена, и труднее будет снижать лишний вес или поддерживать его.

Обратите внимание, что меню включает много супов и овощных блюд. При желании похудеть добавление в рацион супов, сырых и приготовленных овощей – прекрасная стратегия. Эти блюда не только низкокалорийны, но и очень питательны, поэтому вы не будете ощущать приступы голода, а будете чувствовать себя удовлетворенными. Растительные пищевые волокна в составе овощей и фруктов дадут вашему желудку

необходимо насыщение.

Если вы решили следовать предложенному плану-меню, позаботьтесь еще и об поливитаминно-минеральных добавках. Это дополнит ваш пониженный рацион. Для вегетарианцев очень важно дополнительно принимать витамин B12, так как он не синтезируется в нашем организме и поступает только из продуктов животного происхождения.

Калории меню рассчитываются без добавления в блюда сахара или сливок в напитки, поэтому не забудьте добавить 16 ккал на одну чайную ложку сахара (если будете его употреблять) и 36 ккал на столовую ложку сливок. Если вы используете молоко, то старайтесь выбирать обезжиренные сорта, но еще лучше использовать соевое молоко.

Как быстро вы должны терять лишние килограммы?

1. Не пытайтесь искусственно ускорить этот процесс, рискованно уменьшая количество калорий. Согласно диете вы должны терять 0,5–1 кг в неделю – количество рекомендованное экспертами-диетологами как самое безопасное для вашего здоровья.
2. Не ешьте меньше, чем 1200 ккал в день, и не превышайте 1400 ккал.
3. Обязательно дополнительно употребляйте витамины и минеральные вещества.
4. Помните, что одной лишь диетой вы не добьетесь великолепных результатов, только сочетание питания и физических тренировок – ключ к потере веса.

Самое главное в японской диете – энергетический баланс – баланс калорий получаемых и расходуемых. С помощью пищи мы получаем калории, при помощи физической работы и спорта – расходуем. Даже если вы очень любите поесть, то не наберете лишний вес, если будете непрерывно и жестко придерживаться энергетического баланса.

Неустойчивость между принятыми и израсходованными калориями, к сожалению, приводит к избыточному весу.

Когда калории полученные, равны калориям, расходуемым, – вес держится постоянным долгие годы; когда число полученных калорий превышает число расходуемых – вес растет вверх; и когда вы расходуете гораздо больше, чем получаете – вес постепенно снижается до желаемого. Это основа любого питания, и необходимо очень строго следовать данному принципу.

Диетологи многие десятилетия бьются над вопросом: почему с каждым годом увеличивается количество тучных людей? На мой взгляд, все очень просто. Наши увлечения мучным и сладким,

фаст-фудом, рафинированной «мертвой пищей», малоподвижный образ жизни и сидячая работа не способствуют сохранению веса. Только небольшой процент женщин регулярно занимается физическими упражнениями (в России процент занимающихся варьируется от 3 до 5). Технический прогресс способствует тому, что мы сжигаем очень мало калорий: мы мало ходим пешком, предпочитая ехать на работу и с работы; мы пользуемся лифтом; частенько засиживаемся перед видео, телевизором или компьютером вместо того, чтобы погулять по парку, например, мы даже еду можем заказать по телефону. К сожалению, все перечисленное не предполагает наличие нормального веса.

К этому можно добавить и увлечение препаратами для похудения, неправильными, а то и вредными диетами, гарантирующими быстрый сброс веса и оказывающими плачевное воздействие на организм.

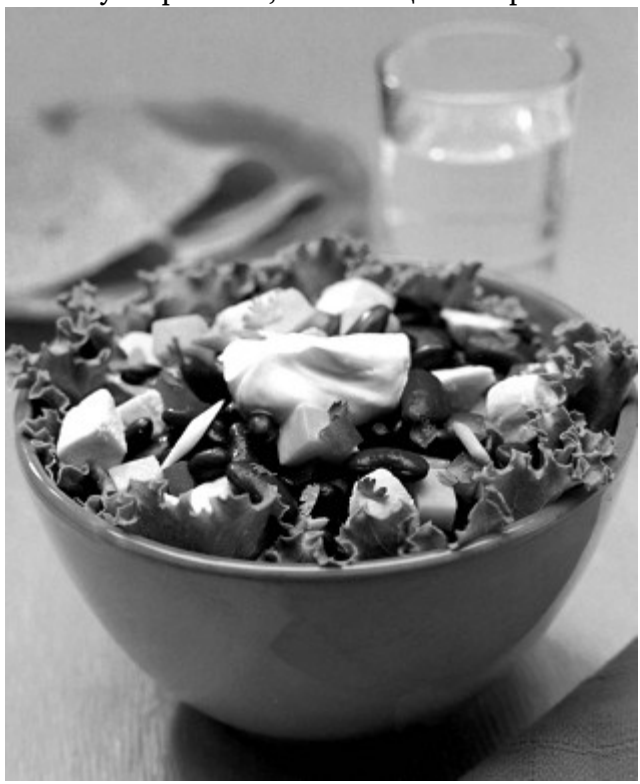
А ведь все очень просто – принимайте пищу регулярно и в том количестве, которое отвечает вашим энергетическим потребностям. Именно японская диета позволит вам, не рискуя своим здоровьем, питаться сбалансированно, правильно и, что не менее важно, вкусно, не ограничивая себя ничем. Согласно диете, ключ к похудению – разнообразие пищи маленькими порциями, переход от жирных мясных и колбасных блюд к здоровому питанию на основе фруктов, овощей и даров моря.

жиры, масла, сахар — очень экономично
молоко, йогурт, сыр — 2-3 порции
мясо, рыба, сухие бобы, яйца, орехи — 2-3 порции
овощи — 3-5 порций
фрукты — 2-4 порции
хлеб, зерновые, рис, паста (лапша) — 6-11 порций

Азиатские диетологи разработали пирамиду здоровья, из которой видно, какие продукты должны быть главными в вашем рационе. Нижние, большие части пирамиды составляют три

группы: первая группа – хлеб, зерновые злаки, рис, паста (макароны, лапша, спаггети); вторая группа – разнообразие овощей; третья – ягоды и фрукты. Молоко и мясо также включены в пирамиду, но они не должны составлять основу вашего рациона.

Глядя на пирамиду, вы можете увидеть, насколько меньше мяса мы должны употреблять, чем овощей и зерновых.



Наконец, жиры, масла, кондитерские изделия, сахар – наверху пирамиды и иллюстрируют, насколько экономно и мало мы должны их использовать. Многие женщины почему-то очень боятся первой группы продуктов, считая, что именно в них все зло.

Но все дело в размерах, а не в самих продуктах. Мы слишком часто увлекаемся «суперпорциями», когда должно быть совсем по-другому.

Глядя на таблицу, вы поймете, какой должна быть ваша порция продуктов, относящихся к той или иной группе.

| Группа продуктов | Размер одной порции |
| --- | --- |
| Хлеб, зерновые, рис, паста | Один кусочек хлеба грубого помола;<br>1 унция (30 г) — готовый зерновой завтрак (мюсли);<br>полстакана (или полпиалы) приготовленных зерновых (каша), риса, пасты |
| Овощи | 1 стакан, или пиала сырых овощей, покрытых листвой (шпинат, салат, ботва);<br>1/2 стакана других овощей, (приготовленных на пару, тушеных, жареных) либо салат из рубленных овощей;<br>3/4 стакана овощного сока |
| Фрукты | 1 фрукт (среднего размера);<br>1/2 стакана фруктового салата или консервированных фруктов;<br>3/4 стакана фруктового сока |
| Молоко, йогурт, сыр | 1 стакан молока или йогурта;<br>1 1/2 унции (45 г) |

| | |
|---|---|
| | натурального сыра;<br>60 г плавленного сыра |
| Мясо, домашняя птица, рыба, бобовые, орехи | 60–90 г приготовленного постного мяса, домашней птицы или рыбы;<br>1/2 стакана приготовленных сухих бобов;<br>1/2 стакана тофу; 1 яйцо или 2 столовые ложки арахисового масла (30 г) |

Чтобы строго следовать назначенному плану, на начальном этапе измеряйте размеры ваших порций. Нет никакой необходимости использовать для этих целей какое-либо оборудование: достаточно использовать мерный стакан и ложки.

При покупке мяса убедитесь, что вам известен точный вес этого продукта. После нескольких дней практики вы сможете определить размер порции на глаз. Но чтобы контролировать ситуацию, все же продолжайте измерять порции хотя бы один или два раза в месяц.

Обратимся еще раз к пирамиде здоровья и посмотрим, сколько порций из той или иной группы продуктов вы должны употреблять в день. Начнем с верхней части.

Жиры, масла, сладости – использовать экономно, то есть в очень малом количестве. Вы также должны помнить, что есть скрытые жиры и явные: скрытый жир уже присутствует в продуктах – мясе, молоке, рыбе и т. д.; явный жир – это добавленный нами в пищу, как, например, хлеб с маслом. В японской кухне не используются такие продукты как сметана, сливки, сливочное масло. Японцы называют данную группу «испорченным молоком» и вместо этих продуктов пользуются салом или растительными маслами. Соусы предпочитают в основном соевые.

Молоко, йогурт, сыр – две-три порции.

Мясо, домашняя птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи – 2–3 порции в день.

Овощи – 3–5 порций в день.

Фрукты – 2–4 порции в день.

И самая большая группа продуктов: хлеб, зерновые, рис и паста – от 6 до 11 порций в день.

Пусть вас не пугает количество порции, посмотрите на таблицу, и вы увидите, насколько они маленькие. Только не стоит путать восточные пиалы для еды, для чая и наши салатные миски. Напомню, что ключ к похудению – частый прием пищи, маленькими порциями.

Подытожим некоторые полученные сведения: чтобы похудеть, вы должны употреблять меньше калорий, чем расходуете, что означает есть низкокалорийную пищу, и увеличить физическую деятельность.

## *Формулы расчета нормального веса*

Масса тела зависит от типа телосложения, роста и возраста. Чтобы дать оценку собственному весу, воспользуйтесь некоторыми формулами, определяющими должный вес:

***должный вес в кг = 50 + (рост (см) – 150) 0,32 + (возраст (лет) – 21): 5.***

Отклонение вашей массы тела от полученного результата должно варьироваться в пределах +10 %, это считается нормой, так как может отражать ваш тип телосложения. Вторая формула рекомендована экспертами Всемирной организации здравоохранения – это, так называемый, индекс Кетле, или индекс массы тела.

***ИМТ*** = масса тела (кг): рост (м)2

Расшифровываем:

для астеников (узкое сложение, длинные ноги, короткое туловище, узкие плечи и таз):

недостаток питания меньше 18,5;

норма – от 18,5 до 23,0;

больше 23,0 – ожирение;

для гиперстеников (ширококостное телосложение, широкое длинное туловище и относительно короткие ноги):

недостаток питания – меньше 19,5;

норма от 19,5 до 25,0;

больше 25,0 – ожирение;

для нормостеников (средняя форма сложения тела как промежуточная между двумя первыми):

недостаток питания меньше 19,0;

норма – от 19,0 до 24,0;

больше 24,0 – ожирение.

Понять, к какому типу телосложения вы относитесь, можно несколькими способами: измерьте обхват левой кисти: если он меньше 19 см – у вас астенический тип, если больше – вы гиперстеник.

Насколько вы изящны, поможет определить следующая формула:

где ***Г*** – ***грудь;***
***Т – талия;***
***Б – бедро под ягодичной складкой.***
Норма – число от 1 до 4.
Меньше 1 или больше 4 – значит, вам не хватает изящности.

Для женщин астенического типа нормой считаются следующие показатели: окружность грудной клетки в пределах 84–86 см; бюст – плюс 4–6 см к указанной цифре; талия – 60–64 см; окружность бедер больше талии на 30 см.

Для нормостеников: окружность грудной клетки – половина роста плюс 2–5 см, бюста – плюс 8-10 см к указанной цифре; талии – рост стоя минус 105 см; бедер – больше талии на 30 см (примерно). Для ширококостных женщин (гиперстеники): окружность грудной клетки превышает половину роста на 8-10 см, груди – еще на 8-10 см; окружность талии (при росте

160–168 см) – 70–76 см, бедра – больше на 25–28 см. Под бедрами подразумевается обхват таза. Мы уже говорили, что у женщин среднее значение основного обмена составляет около 1400 ккал в сутки. Но так как эта величина больше связана с размерами поверхности тела, чем с массой, вычислить ее более точно можно по формулам.

***Формула:***
***655,1 + 9,6 М + 1,9 Р – 4,7 В,***

где ***М – масса тела в кг,***
***Р – рост в см,***
***В – возраст в годах***

либо:

18-30 лет – 14,7 МТ + 496 (ккал/сутки)
0,0615 МТ + 2,08 (Мдж/сутки);
30-60 лет – 8,7 МТ + 829 (ккал/сутки)
0,0364 МТ + 3,47 (Мдж/сутки);
60 и больше лет – 10,5 МТ + 569 (ккал/сутки)
0,439 МТ + 2,49 (Мдж/сутки),

где ***МТ – масса тела.***

Этот показатель примерно означает, какое количество энергии ваш организм расходует на поддержание жизнедеятельности. Большинство женщин благополучно худеют при рационе в 1200–1440 ккал, мужчины – при 1500–1700 ккал. Исследования доказывают, что показатель ниже приведенных цифр не дает в конечном итоге положительных результатов. Выберите рацион с калориями в диапазоне 1200–1400 так, чтобы вы чувствовали себя удовлетворенными – не голодными.

Сочетание такого рациона с аэробной нагрузкой позволит вам эффективно сбрасывать лишние килограммы. (Аэробные нагрузки – ходьба, бег, плавание, велосипед.) Начните всего с 10 минут в день (энергичная ходьба на работу или с работы). Доведите время до 30 минут в день, только делайте это постепенно, например, 10 минут утром, 10 минут в обеденный перерыв, 10 минут перед ужином.

*Что еще можно предпринять:*

– ведите строгий учет вашей физической деятельности и вашего рациона питания (подсчет калорий); так вам легче будет увидеть прогресс;

– придерживайтесь строгого рациона питания;

– не думайте о пище как о «хорошей» или «плохой»;

– наслаждайтесь вашей едой;

– если даже вы позволили себе в один из дней продукты с высокой калорийностью, на следующий день сбалансируйте это более низкой калорийностью;

– строго придерживайтесь размеров порции – это основа диеты;

– постепенно увеличивайте аэробные нагрузки.

Вначале, возможно, вы будете терять в весе больше чем 0,5–1 кг в неделю, это связано с тем, что в течение первых двух недель вы теряете воду. Затем, примерно после третьей недели, потеря веса замедлится, и вы станете терять не больше одного килограмма в неделю – не отчаивайтесь, не торопите события, это совершенно нормально.

При такой норме вы не рискуете своим здоровьем. Быстрая же потеря веса не гарантирует успех в конце пути, к тому же может произойти потеря мышечной массы. Насколько долго вам придется сидеть на диете, зависит только от вашей силы воли.

Возможно, что именно такой здоровый и правильный рацион питания станет для вас приоритетным на долгие годы.

А, возможно, что достигнув своего идеального веса, вам захочется вернуться к прежнему образу жизни.

## *Как сохранить полученные результаты*

Это очень важная глава, так как многие диетологи считают – сбросить вес легко, тяжело удержать его.

Первое, что необходимо сделать после потери веса, это постепенно увеличивать количество калорий до уровня, на котором вы бы смогли поддерживать свой вес неизменным. Это можно сделать, добавляя 100 калорий к вашему рациону в течение двух недель с постоянным измерением веса тела. Если вы все еще продолжаете худеть, добавьте еще 100 калорий в течение следующих двух недель, и снова измеряйте свой вес. Например, ваш рацион имел 1400 ккал в день, затем вы добавили 100 калорий – получилось 1500 ккал, но вы продолжаете худеть. После двух недель добавьте еще 100 ккал и продолжайте регулярно взвешиваться. Как только ваш вес станет стабильным, вы определите для себя количество калорий, необходимых для поддержания постоянного веса.

**100 ккал это:**
свинина, говядина – 80 г;
1 грудка курицы;

150 г рыбы;
одно яйцо или 2 желтка, или 5–6 белков;
стакан молока;
йогурт (баночка) – 125 г;
стакан кефира;
небольшой кусочек хлеба (черного или белого);
фасоль – 25 г (3–4 ст. л. готового продукта);
капуста – 1 кг;
огурец – 750 г;
3-4 крупных моркови;
одна крупная картофелина;
590 г помидоров;
625 г квашеной капусты;
банан – меньше 1 шт.;
абрикосы – 210 г;
клубника – 325 г;
1 большое (2 маленьких) яблоко;
1 большой апельсин;
2 киви;
персиков – 250 г;
4 мандарина;
слива – 200 г;
1 грейпфрут;
арбуз – 285 г;
1 большая (2 маленьких) груша;
дыня – 190 г;
15-20 крупных виноградин;
любые орехи (2 ст. л.) – 15 г;
лапша – порция размером с ладонь
(примерно);
мюсли, овсянка – 1/3 стакана;
любая каша на воде – 5–6 ст. л. на порцию.

Продолжайте заниматься физическими упражнениями. Исследования доказали, что те, кто поддерживает свой вес в неизменном состоянии, занимаются спортом.

Теперь рассмотрим некоторые ловушки, которые смогут подстерегать вас на пути к совершенству.

***1. Самообман.*** Некоторые мысли могут легко свести на нет все ваши начинания: «Один раз не повредит»; «Показания весов не станут больше, если я съем это». Не поддавайтесь и будьте бдительны. Конечно, одно исключение и не повредит вам, но много – станут катастрофой. Не делайте исключение правилом.

***2. «Я начну завтра».*** Как раз такие мысли чаще всего приходят женщинам. Именно так начинается ошибочный цикл, неизменно ведущий к набору веса.

Сбалансируйте свое питание прямо сейчас, а не завтра и не с понедельника.

Найдите хороший повод, например ставшее для вас узким любимое платье или джинсы. Критично смотрите на все, что вы потребляете, и оценивайте то, что можете сделать или изменить.

***3. Праздники***. Праздники и дни рождения обычно и становятся для нас большой ловушкой. В гостях старайтесь не употреблять алкоголь, так как он сильно возбуждает аппетит и содержит большое количество калорий. Перед тем как отправиться в гости обязательно съешьте легкий завтрак и обед. Это не даст вам сильно проголодаться и позволит на празднике съесть только легкие блюда.

***4. Депрессия.*** Бывают дни, когда вы подвержены стрессу, скуке или депрессии. Именно в такие дни обычно теряют

контроль, в надежде, что сладости поддержат вас.

Не поддавайтесь, поменяйте обстановку, пообщайтесь с подругами или сходите в фитнес-зал. Тренировки прибавят вам настроения и энергии. Вы должны быть уверены, что можете изменить свой образ жизни, что диета подарит вам красоту и уверенность в себе. Правильное питание и регулярные тренировки только самый первый и положительный выбор, за которым последуют многие другие, ведь изменяя малое, можно добиться огромных результатов.

# Глава 4. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

# Блюда из риса

## *Простой рис по-азиатски (3 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан длиннозернистого жасминового риса;

1 1/4 стакана воды.

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте рис (чтобы вода была абсолютно прозрачной), затем высушите его.

2. В маленькую кастрюлю (с антипригарным покрытием) положите рис и залейте водой. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь наполовину и готовьте, пока рис не впитает всю воду, – приблизительно 7 минут, размешивая рис один или два раза. Затем плотно накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь до очень маленького и готовьте еще примерно 15–20 минут, пока рис не станет мягким.

3. Передь подачей на стол размешайте рис палочками для еды или вилкой.

Подают рис с любым главным блюдом в маленьких пиалах с палочками для еды.

***Пищевая ценность одной порции:***

277 ккал: жир – 0, холестерин – 0, углеводы – 51 г, белок – 4 г, пищевых волокон – 1 г.

## *Рис с томатом (3 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан длиннозернистого жасминового риса;

1 1/4 стакана воды;

1/4 ч. ложки соли;

1/4 ч. ложки чесночного порошка, или 1 зубчик мелко порубленного чеснока;

1/2 ч. ложки оливкового масла;

1 столовая л. томатного соуса (пасты).

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте рис (чтобы вода была абсолютно прозрачной), затем высушите его.

2. Смешайте в кастрюле (с антипригарным покрытием) все ингредиенты и доведите до кипения. Уменьшите огонь до очень

маленького, мягко перемешайте, плотно накройте крышкой и готовьте 15–20 минут, пока рис не станет мягким.

3. Передь подачей помешайте рис палочками для еды, чтобы убедиться, что он равномерно пропитан и влажный.

Подают этот рис горячим с любыми дарами моря, мясом или блюдом из цыпленка.

***Пищевая ценность одной порции:***

236 ккал: жир – 1 г (0,1 г – насыщенный жир), холестерин – 0, углеводы – 51 г, белок – 4 г, клетчатка – 1 г.

## *Рис с лимоном (3 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан длиннозернистого жасминового риса;
1 1/4 стакана воды;
1/4 ч. ложки соли;
1 ч. ложка оливкового масла;
для пикантности – половина лимона;
1/2 ч. ложки лимонного сока.

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте рис (чтобы вода была абсолютно прозрачной), затем высушите его.

2. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините рис, воду, соль и масло и доведите до кипения. Уменьшите огонь до очень маленького и готовьте пока рис не впитает всю воду, примерно 15–20 минут. Для пикантности добавьте лимон и сок и мягко перемешайте готовый рис палочками для еды или вилкой.

3. Передь подачей помешайте рис палочками для еды, чтобы убедиться, что он равномерно пропитан и влажный.

Подают этот рис горячим с дарами моря, мясом или блюдом из цыпленка.

***Пищевая ценность одной порции:***

236 ккал: жир – 2 г (0,2 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 52 г, белки – 4 г, клетчатка – 2 г.

## *Клейкий рис с кокосом (3 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан клейкого риса;

1/2 стакана воды;
1/2 стакана кокосового молока;
1/4 ч. ложки соли;
1 ст. ложка растительного масла;

***Способ приготовления:***

1. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините рис, воду, кокосовое молоко, соль и масло. Доведите до кипения, сразу же уменьшите огонь, мягко перемешайте, плотно накройте крышкой, убавьте огонь до самого маленького и готовьте, пока рис не впитает всю воду, около 20 минут.

2. Перед подачей мягко перемешайте рис вилкой, чтобы убедиться, что он равномерно влажный.

При использовании пароварки не используйте воду. Смешайте рис, кокосовое молоко, соль и масло в пароварке. Готовьте под паром 20 минут. Подают этот рис отдельно или как блюдо, подаваемое между рыбой и жарким. По желанию можно добавить сахар либо использовать как десерт с манго и кокосовым соусом (см. «Клейкий рис с манго»).

***Пищевая ценность одной порции:***

272 ккал: жир – 5 г (1 г насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 51 г, белки – 4 г, клетчатка (пищевые растительные волокна) – 2 г.

## *Черный рис (2 порции)*

***Ингредиенты:***

1/2 стакана черного риса;
1 стакан воды.

***Гарнир:***

1/2 стакана кокосовой стружки;
1/2 ст. ложки семян сезама (кунжута).

***Способ приготовления:***

1. Замочить черный рис в теплой воде на четыре часа, лучше всего это сделать накануне вечером (оставить на ночь), затем высушить.

2. Соединить в кастрюле черный рис и воду, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и оставить кипеть пока рис не впитает всю воду, около 40 минут.

3. Если вы предпочитаете готовить в пароварке, обязательно

замочите рис на всю ночь. Положите рис в пароварку в кипящую воду и готовьте 40 минут, до полного приготовления риса.

Употребляют черный рис на обед с испеченным мясом или домашней птицей.

Для завтрака или в качестве сладкой закуски посыпьте рис кокосовыми стружками, жареными семенами сезама (кунжута) и небольшим количеством сахара (по вкусу).

***Пищевая ценность одной порции черного риса:***

172 ккал: жир – 1 г (0 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 36 г, белки – 1 г, клетчатка – 2 г.

***Пищевая ценность одной порции гарнира:***

84 ккал: жир – 8 г (6 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 4 г, белки – 1 г, клетчатка – 2 г.

## *Неочищенный рис по-азиатски (3 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан неочищенного риса;

3 стакана воды (желательно ключевой).

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте рис, так, чтобы вода была абсолютно прозрачной.

2. В кастрюле соедините неочищенный рис и воду. Доведите до кипения; убавьте огонь до среднего и готовьте пока вода не впитается, помешивая рис в процессе варки один-два раза. Затем плотно накройте рис крышкой, убавьте огонь до самого маленького (в таких случаях лучше использовать рассекатель огня) и готовьте еще около 40 минут.

3. Перед подачей аккуратно перемешайте рис палочками для еды или вилкой.

Подают неочищенный рис с любым блюдом вместо белого риса, или отдельно с размельченными семенами сезама (кунжута).

***Пищевая ценность одной порции:***

228 ккал: жир – 2 г (0,4 г – насыщенного жира), холестерин – 0, углеводы – 48 г, белок – 5 г, клетчатка – 2 г.

## *Рис, приправленный бульоном из цыпленка (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан длиннозернистого жасминового риса;
1 1/4 стакана бульона цыпленка;
корица по желанию.

***Способ приготовления:***

1. Тщательно промойте рис, так, чтобы вода была абсолютно прозрачной, затем высушите его.

2. В маленькой кастрюле (с антипригарным покрытием) смешайте рис, бульон цыпленка, и по желанию корицу. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до среднего и готовьте пока рис не впитает всю воду, около 7 минут, помешивая рис в процессе варки один-два раза. Потом плотно накройте рис крышкой,

убавьте огонь до самого маленького и готовьте до полного приготовления еще около 20 минут.

3. Перед подачей мягко перемешайте рис.

Подают этот рис с цыпленком либо с любым другим блюдом.

***Пищевая ценность одной порции:***

215 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0, углеводы – 48 г, белок – 4 г, клетчатка – 1 г.

# Закуски

## *Рулеты с зеленью и арахисово-соевым соусом (8 рулетов, 1 рулет – одна порция)*

***Ингредиенты:***

60 г сухой рисовой вермишели;

1/4 фунта (500 г) мякоти свинины;

1 стакан воды;

15 креветок среднего размера;

5 салатных листьев (типа ромэн или листья пекинской капусты);

5 зубчиков чеснока;

1 стакан бобовых ростков (пророщенные бобы);

5 веточек мяты;

5 веточек базилика;

5 веточек петрушки (кинзы);

8 8-дюймовых (1 дюйм – 2,5 см) листов теста из рисовой муки (можно использовать листья салата, тонкие листы армянского лаваша, либо приготовить тесто, как для лапши, и сварить листы, не разрезая на лапшу).

***Способ приготовления:***

1. Сварите рисовую вермишель, мягко помешивая до полной готовности, пока лапша не станет мягкой и прозрачной (около 5-ти минут). Промойте под холодной водой, откиньте лишнюю воду через сито и отложите в сторону.

2. Порежьте свинину полосками толщиной в один дюйм (2,5 см). Сварите свинину в одном стакане воды, около 15 минут, до полной готовности. Вытащите свинину из кастрюли и отложите в сторону.

Используя ту же емкость и воду, отварите креветки, охладите, почистите и отложите в сторону.

3. Вымойте листья салата и разорвите пополам. Вымойте зубчики чеснока и разрежьте каждый на две полоски. Промойте ростки бобов и полностью удалите остатки воды. Промойте веточки мяты, базилика и петрушки, хорошо обсушите.

4. На рабочей поверхности стола соберите все компоненты.

Если вам сложно найти листы теста из рисовой муки, то используйте либо армянский лаваш, либо можно завернуть ингредиенты в листовой салат.

Возьмите лист теста и заверните в нее половину листа салата ромэн, несколько трав, немного вермишели, три креветки и три кусочка свинины. По бокам рулета вставьте полоски чеснока.

Повторите процедуру с оставшимися ингредиентами, у вас должно получиться 8 рулетов.

Рулеты из лепешек рисовой муки не портятся и их можно отложить до следующего дня.

5. Приготовить соус (рецепт ниже).

Употребляют рулеты с арахисовым соусом, который подают отдельно в пиале.

***Пищевая ценность одного рулета без соуса:***

101 ккал: жир – 1 г (0,4 г насыщенного жира), холестерин – 26 мг, углеводы – 15 г, белок – 7 г, клетчатка – 1 г.

## *Арахисово-соевый соус (1 стакан, 2 ст. л. на одну порцию)*

***Ингредиенты:***

1/2 стакана приготовленных креветок и оставшейся части приготовленной свинины;

1/4 стакана молока;

3 ст. ложки соевого соуса;

1/2 ст. ложки красного соуса чили;

1 ст. ложка хрустящего арахисового масла;

1/2 ст. ложки сахара;

1 чайная ложка кукурузного крахмала;

для украшения измельченный арахис – 1 ст. ложка.

***Способ приготовления:***

1. В кастрюле с антипригарным покрытием смешайте креветки и свинину, молоко, соевый соус, красный соус чили, масло арахиса, сахар. Доведите до кипения и сразу же уменьшите огонь до самого маленького.

2. В маленькой пиале смешайте воду и крахмал. Тонкой струйкой постепенно вливайте в кастрюлю, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Перед подачей украсьте дробленным арахисом.

Подают соус с рулетами, посыпают арахисом и приправляют соусом чили для вкуса.

***Пищевая ценность одной порции (2 ст. ложки):***

40 ккал: жир – 2 г (0,4 г – насыщенный жир), холестерин – 2 мг, углеводы – 5 г, белок – 1 г, клетчатка – 0 г.

## *Рулеты с говядиной и кисло-сладким рыбным соусом (8 рулетов, 1 рулет – одна порция)*

***Ингредиенты:***

1 ч. ложка растительного масла;
1 зубчик чеснока (порубленный);
1/2 порубленной средней луковицы;
1/2 стакана говяжьего фарша;
1/8 стакана измельченного арахиса;
щепотка соли;
1/4 ч. ложки черного перца;
щепотка сахара;
4 листика салата ромэн (обычный салат);
по 4 веточки мяты, базилика, петрушки (кинзы);
1 стакан бобовых ростков;
1/2 стакана приготовленной рисовой вермишели;
8 8-дюймовых (1 дюйм – 2,5 см) листов рисового теста (замените армянским тонким лавашом, салатными листами, пластинами теста на лапшу);
кисло-сладкий рыбный соус (см. рецепт на стр. 86);
красный кайеннский перец (тонко порезанный).

***Способ приготовления:***

1. На среднем огне нагрейте масло в кастрюле с антипригарным покрытием или глубокой сковороде, добавьте чеснок, порубленный лук и готовьте до мягкости. Затем добавьте говяжий фарш, раздробленный арахис, соль, перец, сахар и обжаривайте, пока мясной фарш не будет готов.

2. Приготовьте рулеты так же, как описано (начиная с инструкции на стр. 80).

3. Приготовьте кисло-сладкий рыбный соус.

Подают рулеты с говядиной и пиалой соуса, добавляя для вкуса порезанный кайеннский перец.

***Пищевая ценность одного рулета без соуса:***

109 ккал: жир – 4 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 10 мг, углеводы – 13 г, белок – 5 г, клетчатка – 1 г.

***Кисло-сладкий рыбный соус (1 стакан (пиала), 1 порция – 2 ст. ложки)***

***Ингредиенты:***

2 зубчика измельченного чеснока;
3 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки лимонного сока (или сока лайма);
1/2 стакана теплой воды;
6 ст. ложек рыбного соуса;
1/2 ч. ложки красного перца чили (по вкусу).

***Способ приготовления:***

1. В небольшой пиале смешайте порубленный чеснок, сахар, сок лимона, воду, рыбный соус; перемешивайте до тех пор, пока не растворится сахар. По желанию добавьте красный перец чили.

Если вы не сможете приобрести рыбный соус, попробуйте следующий рецепт.

***Ингредиенты:***

1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки мелко нарубленных пикулий, 1 ст. ложка свежего имбиря (порубленного мелко), или 1/2 ч. ложки сухого имбиря (в порошке), 1/2 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка томатного соуса, 2 ч. ложки кукурузного крахмала, 2 ч. ложки рисовой водки или коньяка.

***Способ приготовления:***

Разогрейте кунжутное масло и обжарьте на нем пикули и имбирь в течение 5 минут. Смешайте крахмал, сахар, уксус,

томатный соус, добавьте коньяк. Хорошенько перемешайте до консистенции пасты. Можно добавить немного воды. Этой смесью полейте пикули и варите до загустения около 5 минут.

Подают оба описанных соуса с любым блюдом.

***Пищевая ценность одной порции:***

(2 ст. ложки) 25 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0, углеводы – 6 г, белок – 1 г, клетчатка – 0 г.

## *Рисовые пирожки с бобами и креветками (12 пирожков, 1 порция – 1 пирог)*

***Начинка:***

1/2 стакана сухих бобов;
1/2 стакана воды;
1 ч. ложка масла;
1 зубчик измельченного чеснока;
1/2 стакана измельченного лука;
1/2 стакана свиной лопатки (приготовленная и тонко порезанная);
10 креветок среднего размера, очищенных и порубленных;
1/4 ч. ложки соли;
1/4 ч. ложки перца;
1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ч. ложки рыбного соуса;
1 ч. ложка масла;
2 стебля лука-порея, порезать.

***Тесто:***

2 стакана клейкой рисовой муки;
1 стакан теплой воды;
1 ст. ложка масла;
алюминиевая фольга, разрезанная на квадраты (12 квадратов, каждая сторона которого 5 см).

***Способ приготовления:***

1. Замочите сухие бобы в кастрюле с теплой водой. Отставьте в сторону на час.

2. Хорошо промойте бобы в дуршлаге и обсушите.

3. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините бобы с 1/2 стакана воды.

Доведите до кипения, не накрывая крышкой. Затем убавьте огонь до средненизкого, мягко размешайте. Потом плотно

накройте крышкой, убавьте огонь до самого маленького и готовьте бобы пока они не станут мягкими, приблизительно 15 минут. Охладите и отложите.

4. На большой сковороде нагрейте 1 ч. ложку масла, обжарьте чеснок и лук. Добавьте свинину, креветки, соль, перец, сахар и обжаривайте в течение 5 минут. Добавьте рыбный соус и бобы. Постоянно помешивая, разомните бобы тыльной частью большой ложки, пока все компоненты хорошо не перемешаются. Отложите в сторону охлаждаться минут на десять. Тем временем приготовьте тесто.

5. Смешайте в большой миске рисовую муку с водой; вымешивайте тесто до гладкости, затем его разделите на 12 равных частей.

6. Подготовьте рабочее место. Слегка смажьте маслом 12 квадратов из алюминиевой фольги. Оставшееся масло слейте в маленькую миску.

7. Смажьте маслом ладони и скатайте из бобовой смеси 12 шариков диаметром от 2,5 до 1,5 см.

8. Ладонями приплюсните каждый шар теста. Затем положите в центр круга теста начинку, формируйте тесто вокруг начинки, чтобы целиком закрыть ее. Смазанными ладонями мягко катайте каждый кусочек по часовой стрелке, пока не получится шар.

Расположите каждый шар на смазанном квадрате фольги. Смазанная маслом фольга препятствует прилипанию пирогов в пароварке.

9. Поместите в пароварку 6 шаров на расстоянии 2,5 см друг от друга. Доведите воду до кипения. Каждая партия готовится в течение 10 минут.

10. Обжарьте зеленый лук-порей в масле в течение 1 минуты при средней температуре.

Подают бобовые пироги с луком, обжаренным в масле, либо как отдельное блюдо, либо с кисло-сладким рыбным соусом.

***Пищевая ценность одного пирожка с луком:***

155 ккал: жир – 3 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 9 мг, углеводы – 26 г, белок – 5 г, клетчатка – 2 г.

# Салаты

## *Манговый салат (как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4 порции)*

***Ингредиенты:***

2 зеленых манго, продольно разрезанные и грубо порубленные (примерно 4 пиалы);

10 креветок;

1/4 ч. ложки соли;

1 ст. ложка сахара;

1 ст. ложка рыбного соуса;

1 красный перец чили, тонко порезанный (по вкусу);

2 ст. ложки кисло-сладкого соуса;

креветочные чипсы или маисовая лепешка.

***Гарнир:***

5 веточек мяты;

1 ст. ложка измельченного арахиса.

***Способ приготовления:***

1. В маленькую кастрюлю налейте воду и положите креветки (чтобы вода полностью покрыла их). Готовьте в течение 5 минут. Выньте креветки, когда охладятся, очистите и отложите в сторону.

2. В миске смешайте манго, соль, сахар, рыбный соус, перец чили. Охладите перед подачей. Выньте смесь из холодильника, добавьте 2 ст. ложки кисло-сладкого соуса и снова поставьте в холодильник.

*Подают:* как гарнир с креветками, мятой и арахисом; отдельно как главное блюдо; с креветочными чипсами или маисовыми плоскими лепешками, с кисло-сладким рыбным соусом и тонко порезанным красным перцем чили.

***Пищевая ценность одной порции (как главное блюдо):***

244 ккал: жир – 3 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 46 мг, углеводы – 48 г, белок – 10 г, клетчатка – 5 г.

***Пищевая ценность одной порции (как гарнир):***

122 ккал: жир – 2 г (6 г – насыщенный жир), холестерин – 23 мг, углеводы – 23 г, белок – 5 г, клетчатка – 5 г.

## *Капуста в рассоле (15 порций)*

***Ингредиенты:***

1 средний кочан капусты;
1/2 стакана соли;
1 стакан теплой воды;
1/2 стакана белого уксуса;
2 ст. ложки сахара;
2 зубчика чеснока, мелко измельченные;
имбирь (размером 5 см), мелко измельченный.

***Способ приготовления:***

1. Капусту либо нашинковать, либо разрезать на куски размером до 5 см.

2. В большой миске смешайте соль с водой, смесью покройте всю капусту. Чтобы капуста пропиталась солью равномерно, периодически встряхивайте миску. Оставьте на 30 минут.

3. В маленькой миске смешайте 1 стакан теплой воды, уксус и сахар так, чтобы сахар полностью растворился. Отложите в сторону.

4. Сполосните и обсушите капусту. Переложите капусту в большую емкость, чтобы удобно было перемешивать. Добавьте чеснок, имбирь и уксусную смесь, снова хорошо перемешайте и слейте жидкость в отдельную миску.

5. Переложите капусту в стеклянную емкость, залейте смесью, которую вы отложили в сторону. Хорошо закупорьте емкость и храните при комнатной температуре 24 часа, затем в холодильнике. Капуста должна быть готова через 48 часов. Чтобы капуста не имела кислый аромат и вкус, храните ее в холодильнике.

Это блюдо подают как гарнир к любому горячему блюду.

***Пищевая ценность одной порции:***

22 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0 г, углеводы – 5 г, белок – 1 г, диетическое волокно – 1 г.

***Кимчи (20 порций)***

***Ингредиенты:***

1 средний кочан китайской капусты;
1/2 стакана соли для пропитки;
1 стакан теплой воды;
2 зубчика чеснока, тонко порубленные;
часть имбиря (5 см), очищенная и тонко порубленная;
1 ст. ложка красного молотого перца;
1 свежий острый красный перец, тонко порезанный;
2 стебля лука-порея, порезанные на полоски (5 см);
1 ст. ложка сахара.

***Способ приготовления:***

1. Либо нашинкуйте капусту, либо порежьте на куски размером до 5 см.

2. В большой миске смешайте соль с водой и положите туда капусту так, чтобы она была полностью покрыта. Для равномерного пропитывания солью встряхивайте миску с капустой время от времени. Отложите на 4 часа.

3. Сполосните и высушите капусту. Переместите в большую миску. Соедините 1 стакан теплой воды, порубленный чеснок, имбирь, красный молотый перец, свежий перец, полоски зеленого лука, сахар и перемешайте. Залейте этой смесью капусту, снова перемешайте и слейте жидкость.

Переложите маринованную капусту в стеклянную емкость, добавьте жидкий маринад. Держите емкость при комнатной температуре 24 часа, затем – в холодильнике. Кимчи должно быть готово через 48 часов. Хранить в холодильнике.

Подают кимчи как гарнир к любому блюду.

***Пищевая ценность одной порции:***

11 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0 г, углеводы – 2 г, белок – 1 г, диетическое волокно – 1 г.

## *Салат из кальмаров*

***Ингредиенты:***

500 г свежего или замороженного кальмара (очищенный);
4 зубчика чеснока, мелко измельченного;
2 красных острых чили перца, тонко порезанных;
1 маленький лук, тонко порезанный;
3 ст. ложки сока лайма;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1/2 ч. ложки сахара;
1/4 ч. ложки соли;
по 5 веточек мяты и петрушки (кинзы) мелко порубленных;
4 больших салатных листа.

***Способ приготовления:***

1. Вымойте и очистите кальмары. Закипятите в кастрюле средних размеров 6 стаканов воды. Положите кальмары в кипящую воду и варите примерно 3 минуты, иногда помешивая. Будьте внимательны: не переварите кальмары, иначе они станут жесткими. После варки ополосните или промойте кальмары

холодной водой, обсушите и отложите в сторону.

2. В большой миске смешайте кальмары, чеснок, красный перец чили, лук, сок лайма, рыбный соус, сахар и соль. Оставьте на 20 минут. Перед подачей еще раз хорошо перемешайте все ингридиенты. Затем выложите кальмары на тарелку, украшенную листьями зеленого салата, посыпьте мятой, петрушкой и тонко порезанным красным горячим перцем чили. Можно использовать целые тушки кальмаров, можно порезать кольцами.

***Пищевая ценность одной порции:***

134 ккал: жир – 2 г (0,4 г – насыщенный жир), холестерин – 264 мг, углеводы – 10 г, белок – 19 г, диетическое волокно – 1 г.

## *Салат из спаржи с уксусной заправкой (2 порции)*

***Ингредиенты:***

10 стеблей свежей спаржи;
1/2 среднего помидора;
1/2 ч. ложки оливкового масла;
1 стебель лука-порея, порубленный;
1 ст. ложка жареных несоленых семян сезама (кунжута);
1/2 стакана уксусной заправки (см. ниже).

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте спаржу и порежьте на части в 2 дюйма (5 см). Налейте в кастрюлю среднего размера воду, доведите до кипения, положите спаржу и готовьте

3 минуты. Быстро ополосните спаржу водой и откиньте через дуршлаг.

2. Очистить помидор от семян и нарезать кубиками.

3. Нагрейте оливковое масло на среднем огне, добавьте нарезанный зеленый лук-порей и обжарьте в течение нескольких секунд. Снимите лук с огня и отложите в сторону.

4. Смешайте все ингредиенты с уксусной заправкой. Поставьте на холод до подачи на стол.

Перед подачей хорошо все перемешайте, чтобы красиво разместить блюдо на сервировочных тарелках.

***Пищевая ценность одной порции:***

96 ккал: жир – 4 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 0 мг, углеводы – 13 г, белок – 3 г, диетическое волокно – 3 г.

***Уксусная заправка для салата (1 стакан, 16 ст. ложек, 2 ст. ложки на порцию)***

***Ингредиенты:***

1/2 стакана белого или яблочного уксуса;
1 ч. ложка оливкового масла;
1/4 стакана воды;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки перца;
1 1/2 ст. ложки сахара;
2 зубчика чеснока, тонко порубленного;
1 маленькая луковица красного или белого лука, тонко разрезать.

***Способ приготовления:***

1. В средней миске взбейте вместе уксус, оливковое масло, воду, соль, перец и сахар до тех пор, пока сахар не растворится полностью. Затем добавьте чеснок и тонко порезанный лук, хорошо перемешайте.

Эту заправку используют с любыми салатами, как азиатскими, так и западными.

***Пищевая ценность*** одной порции:

19 ккал: жир – 1 г (0 г – насыщенный жир), холестерин – 0 г, углеводы – 3 г, белок – 0 г, диетическое волокно – 0 г.

## *Салат с креветками и папайей (как основное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4 порции)*

***Ингредиенты:***

1/8 фунта (1 фунт – 500 г) филе свинины, порезанный на полоски толщиной 2,5 см;

10 креветок;

1/2 средней по размеру папайи;

1 морковь;

1/2 ч. ложки соли (для пропитки);

1 красный перец чили, тонко порезанный (по вкусу);

по 5 веточек петрушки, мяты, мелко порубленных;

1 ст. ложка измельченного арахиса;

1/2 стакана уксусной заправки для салата;

3 ст. ложки кисло-сладкого соуса;

по желанию креветочные чипсы или плоская маисовая лепешка.

***Способ приготовления:***

1. Сварите в кастрюле средней величины полоски свинины, в течение 20 минут до полного приготовления. Выньте сваренную свинину из воды и отложите в сторону. Она должна охладиться.

Повторно нагрейте эту же кастрюлю и сварите креветки, около 5 минут. Охладите, почистите и также отложите в сторону.

2. Почистите папайю от кожицы и разрежьте на части, то же самое проделайте с морковью.

3. В глубокой кастрюле залейте холодной водой с солью папайю и морковь так, чтобы вода покрыла плоды. Выдержите их в соленой воде 20 минут, затем слейте воду и обсушите.

4. Добавьте красный перец чили к уксусной заправке для салата (рецепт дан на стр. 100).

5. Возьмите отложенную и охлажденную свинину, очищенные креветки, мяту, петрушку и измельченный арахис. В большой миске соедините вместе папайю, морковь, свинину, креветки, травы и арахис, добавьте уксусную заправку с перцем (перец по желанию), тщательно перемешайте.

Охладите перед подачей.

Снова достаньте салат из холодильника и добавьте 3 столовые ложки кисло-сладкого соуса, так же хорошо перемешайте.

Подают данный салат либо как гарнир, либо как основное блюдо.

***Пищевая ценность одной порции (как главное блюдо):***

221 ккал: жир – 6 г (1 г – насыщенный жир), холестерин – 63 мг, углеводы – 26 г, белок – 16 г, диетическое волокно – 4 г.

***Пищевая ценность одной порции (как гарнира):***

106 ккал: жир – 3 г (5 г – насыщенный жир), холестерин – 31 мг, углеводы – 13 г, белок – 8 г, диетическое волокно – 22 г:

## *Салат из ананаса и имбиря (2 порции)*

***Ингредиенты:***

1/2 свежего ананаса, порезанного на кусочки (2 стакана);

имбирь (2,5 см), очищенный и тонко порубленный; 1/2 ч. ложки соли;

1/2 ч. ложки сахара;

5 веточек петрушки (кинзы), тонко порубленные;

1/2 красного перца чили, тонко порубленного.

***Способ приготовления:***

1. В большой миске смешайте кусочки ананаса, имбирь, соль, сахар, петрушку (кинзу), перец чили. Хорошо перемешайте и охладите перед подачей.

Этот освежающий салат подают как главное блюдо, либо как гарнир к рыбным блюдам и жаркому.

***Пищевая ценность одной порции:***

87 ккал: жир – 1 г (0 г – насыщенный жир), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белок – 1 г, диетическое волокно – 2 г.

## *Имбирь в маринаде (30 порции)*

***Ингредиенты:***

1/4 фунта (250 г) свежего молодого имбиря, очищенного;

1/3 стакана рисового уксуса;

1/4 ч. ложки соли;

3 ст. ложки сахара.

***Способ приготовления:***

1. Используя острый нож, нашинковать имбирь в тонкие, как бумага, пластины. Бланшировать имбирь в кипящей воде приблизительно 30 секунд. Высушить, охладить и отложить в сторону.

2. Взбить миксером (или в комбайне) уксус, сахар, соль.

3. Соединить имбирь и смесь уксуса, сахара и соли, хорошо перемешать. Переложить полученную смесь в герметическую посуду и охлаждать приблизительно сутки.

Засоленный имбирь может храниться несколько недель. Японцы предпочитают употреблять засоленный имбирь с суси или лапшой. Вьетнамцы добавляют к имбирному маринаду соевый соус и употребляют с любым мясным или рыбным блюдом, лапшой, рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***

7 ккал: жир – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 2 г, белок – 0 г, волокно – 0 г.

***Салат из цыпленка (как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4)***

***Ингредиенты:***

1/2 грудки цыпленка;

1/4 часть маленького кочана белокочанной капусты,

нашинковать;

1 ч. ложка соли (разделить на 2 раза);

1 ст. ложка жареных семян кунжута или дробленный арахис;

3 веточки мяты или петрушки, порубленных мелко;

1 морковь, измельчить;

1 свежий красный перец чили, тонкопорезанный;

1/2 стакана уксусной заправки к салату (см. рецепт на стр. 100);

1 1/2 ст. ложки кисло-сладкого соуса (см. рецепт на стр. 86).

***Способ приготовления:***

1. Сварить грудку цыпленка до полной готовности, охладить и нарезать полосками или брусочками.

2. В большой миске смешать нашинкованную капусту с 1/2 ч. ложки соли. Отложить в сторону на 10 минут. Затем ополоснуть капусту в холодной воде, убрать остатки воды и обсушить.

3. Небольшую часть цыпленка, мяты или петрушки, перца чили, кунжута или арахиса отложить в сторону для оформления блюда.

4. В миске соединить оставшуюся часть цыпленка, капусту, оставшуюся соль, морковь, мяту или петрушку, кунжут или арахис.

5. Охладить до подачи. Перед подачей заправить салат уксусной заправкой и кисло-сладким соусом. Украсить блюдо оставшимся цыпленком, зеленью и кунжутом (арахисом).

Можно есть салат с рисовым супом из цыпленка, с креветочными чипсами или маисовой лепешкой.

***Пищевая ценность одной порции (как основное блюдо):***

337 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 95 мг, углеводы – 20 г, белки – 37 г, волокно – 5 г.

***Пищевая ценность одной порции (как гарнир):*** 169 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 48 мг, углеводы – 10 г, белки – 19 г, волокно – 2 г.

## *Салат из огурцов с кунжутом (4 порции)*

***Ингредиенты:***

3 огурца, нарезанные кольцами;

1 маленькая луковица, тонко порезанная;

1 ч. ложка соли;

2 зубчика чеснока, мелко порубленные;

3 ч. ложки сахара;
3 ст. ложки лимонного сока;
1 кайеннский перец, мелко порезанный;
1 ст. ложка жареного кунжута;
1/2 ст. ложки кунжутного или оливкового масла.

***Способ приготовления:***

1. В комбайне или острым ножом нарезать огурец и лук. Поместить огурцы в миску и посыпать солью. Хорошо перемешать и оставить на 15 минут.

2. Затем слить выделившийся огуречный сок. К огурцам добавить лук, чеснок, сахар, соль, сок лимона, кайеннский перец, кунжут и масло. Хорошо перемешать и охладить в течение часа до подачи.

Подавать либо охлажденным, либо при комнатной температуре.

Этот пряный салат едят с любыми горячими блюдами.

## *Пряный салат из огурцов (6 порций)*

***Ингредиенты:***

3 огурца, нарезанные кольцами либо разрезанные на 4 части;
1 маленькая луковица, тонко нарезанная;
1/4 стакана белого уксуса;
1/2 ч. ложки соли;
2 1/2 ст. ложки сахара;
1/4 стакана воды;
1 кайеннский перец, тонко нарезанный;
листья петрушки (кинзы).

***Способ приготовления:***

1. В миске среднего размера соединить вместе уксус, воду, соль, сахар. Когда сахар полностью растворится, добавьте огурцы, лук, перец. Хорошо перемешайте и охладите до подачи.

2. Готовый салат украсьте листьями петрушки и тонко порезанным перцем.

Подают салат с говядиной или цыпленком.

***Пищевая ценность одной порции:***

37 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 9 г, белки – 1 г, волокно – 1 г.

## *Садовый салат (2 порции)*

***Ингредиенты:***

По 10 веточек петрушки, мяты, базилика (можно заменить любой зеленью);

1/2 головки зеленого салата (пекинская капуста);

1 стакан бобовых ростков;

1 огурец, тонко порезанный.

***Способ приготовления:***

1. Соедините вместе всю зелень и огурец. Подавайте к любому блюду. Особенно вкусно, если заправить салат кисло-сладким соусом.

***Пищевая ценность:***

57 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 11 г, белки – 4 г, волокно – 4 г.

## *Морковный рассол (10 порций)*

***Ингредиенты:***

3 моркови, мелко порезать (натереть);

1 ст. ложка сахара;

1/4 стакана воды;

2 ст. ложки уксуса;

1/4 ч. ложки соли.

***Способ приготовления:***

1. В миске среднего размера соедините все ингредиенты. Хорошо перемешайте и отложите до подачи на стол.

Этот рассол подают к любому блюду, где используются

соевый или кисло-сладкий соусы.

***Пищевая ценность одной порции:***

15 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 0 г, волокно – 4 г.

# Супы

## *Суп из цыпленка с лапшой (4 порции)*

***Ингредиенты:***

***Бульон:***

1/2 маленькой луковицы;
часть имбиря (2,5 см);
500 г костей цыпленка;
8 стаканов воды;
4 части звездчатого аниса;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки сахара;
грудки цыпленка (500 г).

***Лапша:***

1/2 пакета на 16 унций (1 унция -30 г) сухой, плоской рисовой лапши.

***Гарнир:***

2 зеленых стебля лука-порея, тонко нарезанных;
1 маленькая луковица, тонко нарезанная;
5 веточек кинзы, тонко нарезанных;
1/2 стакана бобовых ростков;
5 веточек базилика;
6 веточек свежего укропа;
красный или зеленый перец чили, тонко нарезанный.

***Приправа:***

лимонный сок;
рыбный соус;
соевый соус;
острый соус чили.

***Способ приготовления:***

1. Измельчите лук и имбирь, обжарьте их до золотистого цвета. Отложите в сторону.

2. Вымойте кости цыпленка; поместите в горшок для супа (среднего размера) и добавьте воду. Доведите до кипения и сразу же слейте эту воду с накипью. (Это дополнительно очистит кости и сделает бульон прозрачным). Добавьте в кастрюлю 8 стаканов

воды и снова доведите кости до кипения. Снимите пену. Добавьте обжаренный лук, имбирь, анис, соль и сахар. Оставьте бульон кипеть при средненизкой температуре около 20 минут.

3. Добавьте грудки цыпленка и готовьте до полного приготовления около 15 минут.

4. Вытащите грудки из бульона, если необходимо, уберите кожу и кости, охладите и разрежьте грудку на брусочки. Бульон процедите.

5. Замочите лапшу в холодной воде на 10 минут. Слейте остатки воды. Налейте литр воды в любую кастрюлю и сварите лапшу в течение 7 минут, периодически помешивая.

6. Откиньте лапшу через дуршлаг, промойте ее и отложите в сторону.

7. Разделите лапшу на две-четыре порции в тарелки или пиалы, сверху положите цыпленка, лук, зеленый лук-порей, кинзу, петрушку, укроп. Налейте горячий бульон, чтобы покрыть лапшу, и сразу подавайте с гарнирами и соусами. Украсьте ростками бобов, базиликом и перцем чили (по желанию).

***Пищевая ценность одной порции:***

321 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 47 мг, углеводы – 52 г, белки – 22 г, волокно – 2 г.

## *Суп из говядины с лапшой (4 порции)*

***Ингредиенты:***

***Бульон:***

1/2 маленькой луковицы;
часть имбиря (2,5 см);
1,5 кг говяжьих костей;
10 стаканов воды;
4 части звездчатого аниса;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки сахара;
500 г филе говядины.

***Лапша:***

250 г сухой, плоской рисовой лапши.

***Гарнир:***

2 стебля зеленого лука-порея, тонко нарезать;
1 маленькая луковица, тонко нарезанная;
5 веточек кинзы, тонко нарезанных;
1/2 стакана бобовых ростков;
5 веточек базилика;
6 веточек свежего укропа, тонко нарезанных;
красный или зеленый перец чили, тонко нарезанный (по желанию).

***Приправа:***

лимонный сок;
рыбный соус;
соевый соус;
острый соус чили.

***Способ приготовления:***

1. Обжарьте лук и имбирь до золотистого цвета. Затем, используя большой нож, мелко порубите их и отложите.

2. Вымойте говяжьи кости; положите в горшок для супа и добавьте воду. Доведите до кипения и сразу же слейте эту воду с накипью. (Это дополнительно очистит кости и сделает бульон прозрачным). Добавьте в кастрюлю 10 стаканов воды и снова доведите кости до кипения. Снимите пену. Добавьте жареный лук, имбирь, анис, соль и сахар. Варите бульон на средненизкой температуре около 45 минут.

3. Сырую говядину нарежьте тонкими полосками и отложите.

4. Удалите из бульона кости, овощи и приправы.

5. Замочите лапшу в холодной воде на 10 минут. Слейте остатки воды. Налейте 2 литра воды в любую кастрюлю и сварите

лапшу в течение 7 минут, периодически помешивая ее.

6. Откиньте лапшу через дуршлаг, слегка промойте водой и отложите в сторону.

7. Снова доведите бульон до кипения при самой высокой температуре. Разделите готовую лапшу на две-четыре порции в глубокие тарелки или суповые пиалы. Положите сверху очень тонко нарезанную сырую говядину, лук, зелень. Лейте кипящий бульон сверху, чтобы полностью покрыть лапшу, и немедленно подавайте. Не беспокойтесь по поводу сырой говядины, если вы нарезали ее очень-очень тонко, в кипящем бульоне она моментально будет готова. Приправляйте суп бобовыми ростками, базиликом, укропом, перцем чили. Подавайте с лимоном или лимонным соком, рыбным соусом, соевым соусом и острым соусом чили.

***Пищевая ценность одной порции:***

468 ккал: жиры – 11 г (насыщенные жиры – 4 г), холестерин – 98 мг, углеводы – 52 г, белки – 38 г, волокно – 2 г.

## *Рисовый суп из утки или цыпленка с кисло-сладким имбирным рыбным соусом (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1/3 стакана риса;
1 ст. ложка масла;
1 маленькая луковица, крупно порубленная;
5 стаканов воды;
часть имбиря (2,5 см), очищенная и натертая;
1/4 целого цыпленка или 2 грудки цыпленка;
1/4 ч. ложки соли.

***Гарнир:***

2 стебля лука-порея, порезать на части (2, 5 см);
3 веточки кинзы;
кисло-сладкий имбирный рыбный соус (см. рецепт на стр. 122).

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте и полностью просушите рис. Нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием и обжарьте рис и лук, пока рис не станет белым.

2. В суповой горшок положите имбирь, цыпленка, соль, залейте 5-ю стаканами воды и доведите до кипения. Удаляйте

пену, пока бульон не станет прозрачным. Кипятите до готовности цыпленка около 15 минут.

Выньте из кастрюли цыпленка и добавьте в бульон рис и лук, варите в течение 30 минут.

3. Отделите курицу от кожи и костей, крупно порубите мясо и снова положите в суп.

Если это блюдо вы будете подавать с салатом из цыпленка, то оставьте мясо на салат. Перед подачей на стол добавьте зелень и посыпьте черным перцем. Если вы предпочитаете утку, просто замените мясо цыпленка на мясо утки.

***Пищевая ценность одной порции (без соуса) с использованием цыпленка:***

190 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 51 мг, углеводы – 14 г, белки – 22 г, волокно – 1 г.

***Пищевая ценность одной порции (без соуса) с использованием утки:***

161 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 68 мг, углеводы – 14 г, белки – 15 г, волокно – 1 г.

## *Кисло-сладкий имбирный соус (1 стакан, 16 столовых ложек; 1 порция – 2 столовые ложки)*

***Ингредиенты:***

2 зубчика чеснока, тонко порубленных;
часть имбиря (2,5 см), очищенного и порубленного;
3 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки сока лайма или лимонного сока;
1/2 стакана теплой воды;
6 ст. ложек рыбного соуса;
1/2 ч. ложки красного перца чили (по вкусу).

***Способ приготовления:***

1. В маленькой пиале смешайте все ингредиенты до полного растворения сахара. По вкусу добавьте красный перец чили.

***Пищевая ценность одной порции:***

26 ккал: жиры – 0 г; холестерин – 0 мг, углеводы – 6 г, белки – 1 г, волокно – 0 г.

## *Кокосовый суп из цыпленка (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 1/2 стакана воды;

1 стакан кокосового молока (разделить);

1/2 фунта (1 фунт – 500 г) грудки цыпленка, порезанной на квадраты;

кусочек имбиря (2,5 см);

1 стебель (7,5 см) лемонграсса, порезать на части (2,5 см);

2 ст. ложки рыбного соуса или 3/4 ч. ложки соли;

1 свежий перец чили;

2 листика бергамота или 1 ч. ложка цедры лайма, тонко порубленная;

сок лимона;

рыбный соус.

***Гарнир:***

1 лук-порей, тонко порезанный;

1 свежий красный перец чили, тонко порезанный.

***Способ приготовления:***

1. В кастрюле среднего размера довести воду до кипения. Добавить половину кокосового молока, цыпленка, имбирь, рыбный соус (соль), лемонграсс. Варить цыпленка около 15 минут до полной готовности.

2. Добавить остатки кокосового молока, перец чили, листья бергамота или цедру лимона. Довести до кипения и выключить.

Подать с соком лимона и рыбным соусом, чтобы подчеркнуть вкус.

***Пищевая ценность одной порции:***

108 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 44 мг, углеводы – 4 г, белки – 18 г, волокно – 1 г.

***Остро-кислый суп из креветок (4 порции)***

***Ингредиенты:***

1 стебель (7,5 см) лемонграсса, порезать на части (2,5 см);

кусочек имбиря (2,5 см);

1 ч. ложка натертой цедры лимона;

1 ч. ложка масла;

1 зубчик чеснока, тонко порубленный;

1 свежий кайеннский перец или 1/2 ч. ложки сухого красного перца;

3 стакана куриного бульона (или 3 стакана воды и 1/2 ч. ложки соли);

2 ст. ложки рыбного соуса или 1/2 ч. ложки соли; 3 ст. ложки сока лайма (или по вкусу);

1/2 ч. ложки сахара;

8 свежих грибов, тонко нарезанных;

10 средних креветок, почищенных и порубленных.

***Гарнир:***

1 свежий красный перец чили, тонко порезанный;
зелень (по вкусу).

***Способ приготовления:***

1. Порезать стебли лемонграсса на части.

2. В кастрюле среднего размера (с антипригарным покрытием) нагреть масло и обжарить чеснок до появления аромата; быстро обжарить красный перец. Затем добавить лемонграсс, цедру лимона и бульон цыпленка, довести до кипения и снять пену. Понизить температуру и кипятить около 10 минут. Добавить соль или рыбный соус, сок лайма, сахар и грибы. Снять с огня и оставить до подачи на стол. Перед подачей снова довести до кипения, положить креветки и готовить около 3 минут до полной готовности. Посыпать зеленью и красным перцем чили (по желанию).

***Пищевая ценность одной порции:***

61 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 23 мг, углеводы – 7 г, белки – 5 г, волокно – 5 г.

## *Суп из цыпленка или креветок с ананасом (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1/4 стакана теплой воды;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, мелко порубленного;
1/2 свежего ананаса, очищенного и мелко порезанного (либо консервированного, но без сахара);
мякоть одного индийского финика (заменить подходящим любимым фруктом);
1 ч. ложка сахара;
4 стакана воды;
10 средних креветок, очищенных и порезанных, либо 1/2 грудки цыпленка (500 г);
1 помидор, разрезанный на 8 частей;
2 ст. ложки рыбного соуса либо 1/2 ч. ложки соли.

***Гарнир:***

украсьте блюдо нарезанным зеленым луком-пореем (1 стебель);
веточками кинзы или укропа;
тонко нарезанным красным перцем чили.

***Способ приготовления:***

В маленькой миске смешайте теплую воду с мякотью финика. Разомните ее до появления большого количества сока. Отложите в сторону.

В маленьком суповом горшке нагрейте масло и обжарьте чеснок до золотистого цвета.

Добавьте сахар и ананас, затем 4 стакана воды, доведите до кипения.

Потом добавьте смесь финика, креветки, помидоры, соль или рыбный соус. Снимите пену и кипятите около 5 минут.

Украсьте блюдо зеленью, зеленым луком и красным перцем чили.

Если вы хотите приготовить куриный суп, замените креветки грудкой цыпленка.

***Пищевая ценность одной порции (с использованием креветок):***

85 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,3 г), холестерин – 23 мг, углеводы – 14 г, белки – 4 г, волокно – 2 г.

***Пищевая ценность одной порции (с использованием цыпленка):***

131 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 33 мг, углеводы – 14 г, белки – 14 г, волокно – 2 г.

## *Мисо-суп (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 блок мягкого тофу размером 10 х 15 см;

4 стакана воды;

2 ч. ложки даси, концентрат базового бульона (можно приобрести в восточных гастрономах);

6 свежих грибов, нарезанных;

3 ст. ложки мисо (ферментная бобовая паста, также продается у корейцев);

черный перец по вкусу, зелень;

***Способ приготовления:***

1. Поделите тофу на 8 частей. В суповом горшке смешайте 4 стакана воды с двумя ложками даси, доведите до кипения.

2. Добавьте тофу, грибы и варите около

3 минут. Затем положите в суп пасту мисо, пока она полностью не растворится. Сразу же выключайте огонь.

Перед подачей на стол подогрейте суп и посыпьте зеленью.

Разлейте в маленькие пиалы и посыпьте черным перцем.

***Пищевая ценность одной порции:***

150 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 8 г, белки – 15 г, волокно – 3 г.

## *Прозрачный овощной суп (4 порции)*

***Ингредиенты:***

8 средних креветок или 1/2 стакана постного мяса (свинина, телятина, индейка);

1/4 ч. ложки сахара;

1/4 ч. ложки соли;

1/4 ч. ложки перца;

3 стакана овощей; (Брокколи, капуста, шпинат, кабачки, цветная капуста и т. д. Выбор овощей огромен, выбирайте на свой вкус.)

3 стакана воды;

1 1/2 ст. ложки рыбного соуса или 1/4 ч. ложки соли.

***Гарнир:***

украсьте блюдо зеленью;

посыпьте черным перцем.

***Способ приготовления:***

1. При использовании креветок почистите их и порежьте. Используйте заднюю часть большого ножа (колун), тогда вы точно превратите их в пасту.

Смешайте вместе креветки, соль, сахар и перец.

2. При использовании мяса просто смешайте сахар, соль и перец.

3. Вымойте овощи, крупно порубите и отложите в сторону.

4. В суповом горшке доведите воду до кипения и добавьте креветки (или свинину, индейку, телятину). Вы должны постепенно, по чайной ложке, закладывать пасту из креветок в воду. Снимайте пену, пока бульон не станет прозрачным. Добавьте овощи и готовьте суп еще несколько минут. Затем посолите или введите рыбный соус.

При подаче разлейте суп в большие пиалы, посыпьте зеленью, зеленым луком или молодым чесноком, черным перцем.

***Пищевая ценность одной порции (с креветками):***

29 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 18 мг, углеводы – 3 г, белки – 4 г, волокно – 1 г.

***Пищевая ценность одной порции (со свининой):***

91 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 20 мг, углеводы – 3 г, белки – 6 г, волокно – 1 г.

***Пищевая ценность одной порции (с говядиной):***

82 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 20 мг, углеводы – 3 г, белки – 7 г, волокно – 1 г.

## *Говяжий бульон (10 порций, 1 порция – 1 стакан (пиала)*

***Ингредиенты:***

2 кг говяжьих костей;
18 стаканов воды;
часть имбиря (2,5 см), очищенного и порубленный;
1 большая луковица; 1 ч. ложка соли;
1 ч. ложка сахара.

***Способ приготовления:***

1. Тщательно вымойте говяжьи кости. Положите их в кастрюлю среднего размера и добавьте воду так, чтобы она покрыла кости. Доведите до кипения и сразу же вылейте. (Это очистит кости от лишней накипи и сделает ваш бульон прозрачным.) Залейте в кастрюлю 18 стаканов воды и снова доведите до кипения. Снимите пену. Положите имбирь, лук, соль и сахар. На средненизком огне варите бульон в течение 2-х часов.

2. Удалите кости и овощи, приправы. Охладите.

3. Когда бульон полностью охладится, перелейте его в небольшие контейнеры и заморозьте для более позднего использования. Перед употреблением полностью разморозьте бульон до комнатной температуры.

Употребляют бульоны перед любым горячим рыбным или мясным блюдом (особенно в холодную погоду).

***Пищевая ценность одной порции:***

14 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 0 г, волокно – 1 г.

## *Куринный бульон (10 порций, 1 порция – 1 стакан (пиала)*

***Ингредиенты:***

2 кг костей цыпленка (тушка);
15 стаканов воды;
1 большая луковица;
1 ч. ложка соли;
1 ч. ложка сахара.

***Способ приготовления:***

1. Вымойте кости цыпленка. Положите их в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрыла их целиком. Доведите до кипения и сразу же вылейте. (Это очистит кости от лишней накипи и сделает ваш бульон прозрачным.) Снова залейте кости 15-ю стаканами воды и доведите до кипения. Снимите пену. Добавьте лук, соль и сахар. Кипятите на средненизкой температуре огня в течение 1 часа.

2. Удалите кости и овощи, приправы. Охладите.

3. Когда бульон полностью охладится, заморозьте его для более позднего использования.

Подается так же, как и говяжий бульон.

***Пищевая ценность одной порции:***

14 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 0 г, волокно – 1 г.

## *Овощной бульон (12 порций. 1 порция – 2 стакана (пиалы)*

***Ингредиенты:***

5 морковок, крупно нарезанных на кусочки (7,5 см);

1/2 кочана капусты, грубо порубленной;

5 стеблей сельдерея (корни), крупно нарезанных на кусочки (7,5 см);

15 стаканов воды;

1 большая луковица;

1 ч. ложка соли;

1 ч. ложка сахара.

По желанию можете добавить любые овощи.

***Способ приготовления:***

1. Промойте капусту, морковь и сельдерей. В суповом горшке закипятите воду и овощи. Снимите пену, добавьте лук, сахар и соль. Кипятите в течение часа на средненизком огне.

2. Удалите овощи из бульона (процедите). Охладите и заморозьте, как говяжий бульон.

Подают так же, как вышеописанные бульоны к любому блюду.

***Пищевая ценность одной порции:***

36 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 8 г, белки – 1 г, волокно – 4 г.

# Домашняя птица

## *Цыпленок с рисом и сладким имбирно-соевым соусом (4 порции)*

***Ингредиенты:***

6 стаканов воды;

часть имбиря (2,5 см), очищенного и порубленного;

1/2 ч ложки соли;

1/4 ч. ложки сахара;

500 г куриных грудок.

Для гарнира используйте рецепт приготовления риса на курином бульоне (см. рецепт на стр. 78) и сладкий имбирно-соевый соус (см. рецепт на стр. 138).

Украсить зеленью и посыпать черным перцем (по желанию).

***Способ приготовления:***

1. В большой кастрюле закипятите 6 стаканов воды, добавьте грудки цыпленка, имбирь, сахар, соль. Снимите пену и готовьте до полной готовности, приблизительно 15 минут.

2. Когда остынет, выньте куриные грудки и порежьте

маленькими кусочками. Оставьте бульон для приготовления риса или супа.

3. Приготовьте соус (см. ниже).

Подавайте на блюде с рисом и соусом. Вы также можете добавить к этому блюду маринованную капусту или кимчи; имбирь в маринаде, огуречный салат с кунжутом или пряный огуречный салат (см. рецепты на стр. 93, 96, 105, 109, 110).

Это блюдо также подают с пиалой куриного бульона, посыпанного зеленью и черным перцем.

***Пищевая ценность одной порции (только для цыпленка):***

140 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 54 мг, углеводы – 2 г, белки – 20 г, волокно – 0 г.

***Сладкий имбирно-соевый соус (1 порция – 1 ст. ложка; всего 3/4 стакана)***

***Ингредиенты:***

2 зубчика чеснока (измельчить мелко);

2 ст. ложки меда;

8 ст. ложек соевого соуса;

2 ст. ложки теплой воды;

1/2 ч. ложки масла (по желанию);

1 ст. ложка свежего имбиря (натереть на крупной терке);

1 ч. ложка сухого красного перца или красная паста чили (по желанию).

***Способ приготовления:***

1. В небольшой пиале вместе взбейте чеснок, мёд, соевый соус, воду, масло и имбирь. Добавьте (по желанию) перец или пасту чили.

Подают соус с любым мясным или горячим блюдом.

***Пищевая ценность одной порции:***

21 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 1 г, волокно – 1 г.

***Шашлык из куриных грудок (как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4 порции)***

***Ингредиенты:***

2 ст. ложки несладкого кокосового молока (можно заменить сливками);

1/2 ч. ложки сахара;
2 зубчика чеснока, мелко измельчить;
1/2 ч. ложки карри;
1/2 ч. ложки кукурузного крахмала;
1/2 ч. ложки соли или 1 ст. ложка рыбного соуса;
1 ст. ложка сока лайма или лимонного сока;
250 г куриного мяса или грудок без костей, нарезанных на полоски 2,5 см x 5 см. Деревянные шпажки или бамбуковые вертела (бамбуковые вертела пропитайте водой в течение 10 минут).

***Способ приготовления:***

1. В миске соедините вместе кокосовое молоко, сахар, соль или соус, чеснок, карри, крахмал, лимонный сок, масло. Промаринуйте куриное мясо в этой смеси в течение 20 минут.

2. Нанизать маринованное мясо на вертела и жарить на гриле, поворачивая и поливая маринадом, пока мясо не станет золотистым (мясо можно приготовить на сковороде, обжаривая его до полной готовности). Если вы готовите в помещении (не на открытом гриле), жарьте мясо в течение 3 минут, часто поворачивая вертела и поливая мясо маринадом.

Это блюдо можно использовать как гарнир, либо как главное блюдо. Подается с пряным огуречным салатом и с арахисовым соусом (см. рецепты на стр. 165).

***Пищевая ценность одной порции (как гарнир):***

82 ккал: жиры – 0 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 33 мг, углеводы – 2 г, белки – 13 г.

***Пищевая ценность одной порции (как основное блюдо):***

164 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 4 г, белки – 26 г.

## *Цыпленок терияки (4 порции)*

***Ингредиенты:***

5 ст. ложек соуса терияки;
2 ст. ложки красного вина;
2 ст. ложки мёда;
1/2 ч. ложки сухого имбиря или 1 ст. ложка свежего имбиря;
500 г куриной грудки, мелко нарезанной;
1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута; 2 зубчика чеснока, мелко измельчить;

1 маленькая луковица, мелко порезать;
1 ч. ложка масла;
сухой черный перец.

***Способ приготовления:***

1. Можно взять готовый соус терияки, а можно приготовить самостоятельно:

а) 1 ст. ложка тертого имбиря, 1 долька тертого чеснока, 2/3 стакана соевого соуса, 1 ст. ложка водки, 1/4 стакана десертного вина, 3 ст. ложки сахара – все вместе хорошенько перемешать;

б) 2 ст. ложки водки, 2 ст. ложки десертного вина, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка столового вина.

2. Промаринуйте куриное мясо в соусе около часа в холодильнике.

3. На сковороде хорошо разогреть масло. Сначала обжарить лук и чеснок до полуготовности, затем добавить куриное мясо и обжаривать до золотистой корочки с обеих сторон.

Затем слить масло, добавить соус (маринад, в котором мариновалась курица), закрыть крышкой, встряхнуть сковороду, чтобы соус равномерно распределился по всей сковороде, потушить несколько минут.

Это блюдо можно запекать в духовке (на слабом огне – 45 минут, поворачивая и поливая маринадом); можно на гриле – периодически сбрызгивая маринадом.

4. Если вы берете готовый соус, то 1-й пункт рецепта будет выглядеть так: в миске смешайте соус терияки или соевый соус, мёд, вино, имбирь.

5. Готовое блюдо разложите на салатных листах, посыпьте жареным кунжутом и черным перцем.

***Пищевая ценность одной порции:***

213 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 15 г, белки – 28 г, волокно – 1 г.

***Цыпленок в имбире (4 порции)***

***Ингредиенты:***
500 г куриных грудок, нарезанных маленькими кубиками;
2 ч. ложки мёда;
1/2 ч. ложки соли;
1 ч. ложка крахмала;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 часть имбиря (1,5 см), очищенного и натертого;
1/3 стакана воды;
2 ст. ложки соевого соуса;
1/2 маленькой луковицы, нарезанной мелко;
3 стебля лука-порея, порезать на части;
черный перец.

***Способ приготовления:***
1. Мариновать цыпленка в смеси мёда, соли, перца и

кукурузного крахмала в течение 15 минут.

2. Нагреть масло в кастрюле с антипригарным покрытием до горячего состояния. Обжарить чеснок до золотистого цвета. Добавить маринованного цыпленка и имбирь, жарить до коричневого цвета смеси. Затем добавить воду, соевый соус и тушить 10 минут. Добавить лук, лук-порей и тушить еще 5 минут, периодически помешивая, пока блюдо не приобретет коричневый цвет карамели.

Подавать с горячим рисом, посыпав черным перцем для подчеркивания вкуса.

***Пищевая ценность одной порции:***

180 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 6 г, белки – 27 г, волокно – 0 г.

## *Цыпленок с зеленой горчицей (4 порции)*

***Ингредиенты:***

500 г куриных грудок;
8 черных китайских грибов, замоченных в воде;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки черного перца;
1/2 ч. ложки сахара;
1 ч. ложка масла;
1 стакан куриного бульона;
1/2 дюйма части имбиря (1 дюйм – 2,5 см), очистить и измельчить;
3 ст. ложки устричного соуса;
2 ст. ложки соевого соуса;
свежий черный перец или сухой черный перец.

***Способ приготовления:***

1. Положить грудки в кастрюлю, слегка покрыть их водой, довести до кипения, снизить температуру, но так, чтобы кипели, и готовить в течение 15 минут (не закрывая крышку) до полной готовности. Охладить и нарезать куриное мясо крупными полосками. Бульон оставить для соуса.

2. Для этого блюда китайские грибы лучше замочить водой накануне, оставив на целую ночь.

3. Вымочить зеленую горчицу, удалить жесткие стебли и нарезать листья на части (5 см длиной). В средней кастрюле закипятите воду, добавьте соль и бланшируйте листья горчицы около 1 минуты. Промойте холодной водой и уберите ее остатки.

4. В большой миске хорошо перемешайте мясо, зеленую горчицу, грибы, соль, перец, сахар и масло. Выложите мясо цыпленка, зеленую горчицу и грибы в глубокое блюдо.

5. Соедините в маленькой кастрюле куриный бульон, крахмал, имбирь, соевый соус и устричный соус. Готовьте соус на низкой температуре, пока он не загустеет.

6. Полейте приготовленным соусом цыпленка и зелень. В микроволновой печи это блюдо готовьте 3 минуты. Подавайте горячим.

***Пищевая ценность одной порции:***

228 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 66 мг, углеводы – 19 г, белки – 34 г, волокно – 9 г.

## *Цыпленок карри (6 порций)*

***Ингредиенты:***

2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложки молотого красного перца;
1 ст. ложка сахара;
3 ст. ложки карри;
3 ст. ложки томатной пасты;
500 г куриных грудок, мелко нарезанных;
2 ст. ложки масла;
3 зубчика чеснока, измельчить;
1 луковица, крупно порезанная;
1 стебель лемонграсса, порезать;
1 стакан воды;
1 стакан 2-процентного молока;
1 стакан кокосового молока (сливки);
1 средний батат, порезанный на кубики;
1 средний картофель, порезанный на кубики.

***Способ приготовления:***

1. В большой миске смешайте соль, молотый красный перец, сахар, карри, томатную пасту. Обильно смажьте грудки этой смесью и маринуйте 10 минут.

2. В глубокой сковороде или кастрюле (с антипригарным покрытием) нагрейте масло и обжарьте чеснок, лук и лемонграсс до получения аромата. Добавьте цыпленка и жарьте около 5 минут. Налейте в кастрюлю (сковороду) воду, молоко, кокосовое молоко, добавьте батат (топинамбур), белый картофель и варите около 20 минут.

Подавайте карри горячим с рисом или французским батоном.

***Пищевая ценность одной порции:***

227 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 47 мг, углеводы – 20 г, белки – 21 г, волокно – 2 г.

## *Нагу из цыпленка (6 порций)*

***Ингридиенты:***

1 ч. ложка соли;
1 ч. ложка сахара;
3 ст. ложки томатной пасты;
500 г куриных грудок, порезанных на маленькие кусочки;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, мелко измельченных;
1 средняя луковица, крупно порезанная;
4 стакана воды;
1/2 стакана красного вина;
1 средняя картофелина, крупно порезанная кубиками;
1/2 стакана зеленого горошка;
1 стакан белых грибов, порезанных пополам.

***Способ приготовления:***

1. В большой миске хорошо смешать соль, сахар и томатную пасту. В смесь положить куриное мясо и промариновать в течение 15 минут.

2. Нагреть масло в чугунке (кастрюле с антипригарным покрытием), обжарить до аромата лук и чеснок. Добавить цыпленка и жарить еще около 5 минут. Налить воду и вино в кастрюлю, добавить картофель, горошек, грибы и тушить 20 минут.

Подавать с рисом или французским хлебом.

***Пищевая ценность одной порции:***

158 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 44 мг, углеводы – 9 г, белки – 19 г, волокно – 1 г.

# Свинина, говядина

## *Свинина с ананасом и карамелью (6 порций)*

***Ингредиенты:***

500 г мякоти свинины, порезанной на маленькие кубики;
3 ст. ложки карамели (рецепт см. ниже);
1 ч. ложка соли;
1/2 ч. ложки черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, мелко измельченного;
1/4 ананаса, мякоть порезать на кусочки (или один стакан консервированных ананасов кусочками без сахара);
4 стакана воды;
5 ст. ложек соевого соуса;
1/2 маленькой луковицы, мелко порезанной;
3 стебля лука-порея, порезать;
свежий молотый черный перец (по желанию).

***Карамель:***

3 ст. ложки сахара;
3 ст. ложки воды;
1/4 стакана теплой воды.

***Способ приготовления:***

1. Для карамельного соуса соедините вместе 3 ст. ложки сахара и 3 ст. ложки воды в небольшой кастрюле с антипригарным покрытием. Доведите до кипения. Снизьте температуру огня до очень низкой и готовьте при непрерывном помешивании, пока смесь не приобретет карамельный оттенок.

Затем добавьте 1/4 стакана теплой воды и, продолжая помешивать, готовьте до состояния коричневого сиропа.

2. Маринуйте свинину в смеси карамели, соли и перца 15 минут.

3. Нагрейте масло в средней кастрюле и обжарьте чеснок до аромата. Положите в кастрюлю свинину и жарьте приблизительно 10 минут. Добавьте ананас, воду, соевый соус.

Доведите до кипения и снимите пену. Уменьшите температуру огня до средненизкой и готовьте 30 минут. Добавьте лук и лук-порей. Готовьте еще около 10 минут при этой температуре, периодически помешивая, пока блюдо не достигнет

цвета карамели. Посыпьте черным перцем, подавайте горячим с простым азиатским рисом (рецепты на стр. 69).

***Пищевая ценность одной порции:***

167 ккал; жиры – 7 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 46 мг, углеводы – 9 г, белки – 17 г, волокно – 1 г.

## *Свинина в пряном базиликовом соусе (6 порций)*

***Ингредиенты:***

500 г мякоти свинины, порезать на тонкие крохотные пластины;
1 ст. ложка устричного соуса;
1/2 ч. ложки крахмала;
1 ч. ложка мёда;
1/2 ч. ложки соли;
1/2 ч. ложка черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/3 стакана воды;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1/2 маленькой луковицы, измельчить;
3 стебля лука-порея, порезать;
5 веточек базилика;
красный перец чили.

***Способ приготовления:***

1. Промаринуйте свинину в смеси из устричного соуса (заменить любым по вкусу), кукурузного крахмала, мёда, соли и перца в течение 15 минут.

2. В кастрюле (чугунке) для жарки нагрейте масло и обжарьте чеснок до золотистого цвета. Добавьте маринованную свинину и готовьте, пока она не подрумянится. Затем добавьте воду, рыбный соус и кипятите около 8 минут. Добавьте лук, базилик, зелень, поперчите чили перцем и готовьте 5 минут, помешивая, до коричневого цвета карамели.

Подавайте блюдо горячим, слегка посыпав черным перцем, с простым азиатским рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***

146 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 46 мг; углеводы – 3 г; белки – 17 г; волокно – 1 г.

## *Свиные отбивные с пятью специями (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 ст. ложка рыбного соуса;

1 ст. ложка устричного соуса;

1 ст. ложка мёда;

1/2 ч. ложки соли;

1 ч. ложка порошка с 5 специями (карри, черный перец, красный перец, звездчатый анис, куркума);

1/2 ч. ложки свежего черного перца;

1/2 ч. ложки сахара;

1/2 ч. ложки крахмала;

2 зубчика чеснока, измельчить;

4 кусочка тонких свиных отбивных (без кости).

***Способ приготовления:***

1. Миксером или в комбайне смешайте соусы, мёд, соль, 5 специй, перец, сахар, крахмал, чеснок.

Маринуйте свиные отбивные в этой смеси приблизительно 30 минут.

2. Нагрейте духовку до температуры 375 ˚С. Выложите отбивные на противень и запекайте 15 минут, периодически переворачивая их.

3. Переложите свинину на сковороду, жарьте каждую сторону в течение 5 минут. Будьте внимательны, чтобы мясо не подгорело.

Блюдо подают с простым азиатским, с томатным или лимонным рисом.

***Пищевая ценностьодной порции***:

137 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 54 мг; углеводы – 7 г; белки – 18 г; волокно – 0 г.

## *Жаренная на сковороде свинина (говядина) (6 порций)*

***Ингредиенты:***

500 г тонко нарезанного свинного филе (или 500 г говядины);
1 ст. ложка устричного соуса;
1/2 ч. ложки крахмала;
1/2 ч. ложки соли; 1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ч. ложки черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 луковицы, крупно порезать;
стебли чеснока, порезать;
1 острый перец чили, порезать;
2 ст. ложки рыбного соуса;
свежий черный перец.

***Способ приготовления:***

1. Мариновать мясо в смеси из устричного соуса, крахмала, соли, сахара и перца в течение 15 минут.

2. Нагреть масло в сковороде на средневысокой температуре. Обжарить до аромата лук и чеснок. Добавить стебли чеснока и красный перец и жарить еще 1 минуту, добавить маринованное мясо и готовить до коричневой корочки. Добавить рыбный соус и готовить еще 5 минут. Посыпать свежим черным перцем и подавать горячим с рисом, овощами или супом (см. рецепт на стр. 129).

***Пищевая ценность одной порции из свинины:***

142 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 46 мг, углеводы – 3 г, белки – 16 г.

***Пищевая ценность одной порции из говядины:***

189 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 4 г), холестерин – 50 мг, углеводы – 3 г, белки – 15 г.

## *Барбекю из свинины (говядины) с рисовой вермишелью (4 порции)*

***Ингредиенты:***

500 г свинины (говядины) тонко нарезать;
1 ст. ложка устричного соуса;
1/2 ч. ложки кукурузного крахмала;
1/2 ч. ложки соли; 1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ч. ложки черного перца;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 луковицы, нарезать;
1 стебель молодого чеснока (нежную часть), нарезать;
свежий черный перец;
8 шпажек или бамбуковые вертела (пропитать водой в течение 10 минут);
250 г рисовой вермишели;
садовый салат (см. рецепт на стр. 111);
морковный рассол (см. рецепт на стр. 112);
1 ст. ложка дробленного арахиса;
кисло-сладкий имбирный соус (см. рецепт на стр. 122);
1 острый красный перец чили, порубить.

***Для украшения блюда:***
по 5 веточек свежей мяты, базилика, кинзы.

***Способ приготовления:***
1. Мариновать мясо в смеси из соли, сахара, перца и крахмала 15 минут.
2. Если вы предпочитаете барбекю, то наденьте маринованную свинину на шпажки, оставляя свободными 5 см на каждом конце. На гриле – периодически поливайте мясо маринадом и переворачивайте. Готовьте до золотисто-коричневого цвета.

Можно готовить мясо в духовке.

3. Приготовьте садовый салат.
4. Приготовьте морковный рассол.
5. Приготовьте рисовую вермишель.
6. Приготовьте кисло-сладкий имбирный соус.

*Подавать:* подготовьте четыре большие тарелки, наполните их садовым салатом и украсьте травами. Разделите вермишель на четыре порции и положите в тарелку.

Снимите мясо с вертелов и положите сверху вермишели, посыпьте дробленным арахисом. Сразу же полейте каждое блюдо 3 столовыми ложками кисло-сладкого имбирного соуса, морковным рассолом и посыпьте острым перцем чили.

***Пищевая ценность одной порции из свинины:***

209 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 69 мг, углеводы – 4 г, белки – 24 г, волокно – 0 г.

***Пищевая ценность одной порции из говядины:***

278 ккал: жиры – 19 г (насыщенные жиры – 7 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 4 г, белки – 23 г, волокно – 0 г.

В данном рецепте учитывайте, что к мясным калориям следует добавить все калории гарниров.

## *Рисовая вермишель (4 порции)*

***Ингредиенты:***

250 г рисовой вермишели (имеет прозрачный цвет, чем-то напоминает широкую или узкую леску).

***Способ приготовления:***

1. В глубокой кастрюле доведите до кипения

2 литра воды. Когда вода закипит, положите рисовую вермишель и варите около 5 минут, пока она не станет прозрачно-белой и мягкой. Промойте водой, откиньте вермишель

на дуршлаг, отложите до подачи на стол.

Подают с любым горячим мясным или рыбным блюдом, кисло-сладким имбирным соусом, садовым салатом, карри из цыпленка, с куриным (креветочным) кисло-сладким супом с ананасом.

***Пищевая ценность одной порции:***

206 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 47 г, белки – 2 г, волокно – 1 г.

## *Барбекю из говядины (4 порции)*

***Ингредиенты:***

500 г мягкого филе говядины, порезанное на маленькие части (толщиной в 1,5 см);

1/2 ч. ложки сахара;

1/2 ч. ложки черного перца;

2 зубчика чеснока, измельчить;

1/2 ст. ложки мёда;

1 ст. ложка имбиря, очищенного и тонко измельченного;

1 ч. ложка кунжутного масла;

1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута.

***Способ приготовления:***

1. Используйте очень острый нож, чтобы сделать крестообразные надрезы на мясе.

2. В большой миске смешайте вместе сахар, перец, мёд, чеснок, имбирь, масло и семена кунжута. Маринуйте мясо в этой смеси не менее часа.

3. Включите духовку и нагрейте до температуры 375 ˚С. Запекайте говядину в течение 15 минут, периодически помешивая. Переложите мясо на сковородку и жарьте в течение 5 минут, часто помешивая, чтобы избежать пригорания.

Подают с простым азиатским рисом, кимчи, огуречным салатом, или малосольной капустой (см. рецепты на стр. 69, 96, 109, 93).

***Пищевая ценность одной порции:***

272 ккал: жиры – 17 г (насыщенные жиры – 6 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 6 г, белки – 23 г, волокно – 1 г.

## *Шашлык из говядины (как главное блюдо – 2 порции, как гарнир – 4)*

***Ингредиенты:***

2 ст. ложки несладкого кокосового молока (сливки);
1/2 ч. ложки сахара;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 ч. ложки карри (порошок);
1/2 ч. ложки крахмала;
1/4 ч. ложки соли (1 ст. ложка рыбного соуса);
1 ст. ложка сока лайма (или лимона);
1 ч. ложка масла;
филе говядины (250 г), нарезанное на части (полоски 2,5 см х 5 см);
8 шпажек (бамбуковые вертела замочить на 10 минут в воде); арахисовый соус (см. рецепт на стр. 165).

***Способ приготовления:***

1. В большой миске смешать молоко кокоса (сливки), сахар, чеснок, карри, крахмал, рыбный соус (соль), сок лайма, масло. Мариновать говядину в смеси 30 минут.

2. Нанизать мясо на вертела, готовить на гриле, поворачивая и поливая маринадом около 3 минут.

Аналогичным способом можно готовить мясо в духовке.

Подают с арахисовым соусом и пряным огуречным салатом (см. рецепт на стр. 110).

***Пищевая ценность одной порции (как главное блюдо):***

274 ккал: жиры – 18 г (насыщенные жиры – 6 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 5 г, белки – 23 г.

***Пищевая ценность одной порции (как гарнир):***

137 ккал: жиры – 9 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 37 мг, углеводы – 3 г, белки – 11 г.

## *Арахисовый соус (1/2 стакана; 1 порция – 1 ст. ложка)*

***Ингредиенты:***

4 ст. ложки масла арахиса;
2 ст. ложки 2-процентного молока;
1 ст. ложка лимонного или сока лайма;
1 ст. ложка мёда;
1 ст. ложка соевого соуса;
1/2 ч. ложки масла;
1/4 стакана воды;
1 ч. ложка молотого красного перца или красной пасты чили.

***Способ приготовления:***

1. Взбить миксером все ингредиенты, кроме перца.

2. Готовить в маленькой кастрюле при низкой температуре, постоянно помешивая, пока не загустеет.

Для пряности добавить перец или пасту чили. Подают с шашлыком из цыпленка или с шашлыком из говядины.

***Пищевая ценность одной порции:***

60 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 2 г, волокна – 1 г.

## *Говядина в маринаде (4 порции)*

***Ингредиенты:***

500 г филе говядины, тонко нарезать;
3 стебля лука-порея, порезать;
2 ст. ложки соевого соуса;
1 ч. ложка кунжутного масла;
1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ст. ложки мёда;
2 ст. ложки красного сухого вина;
1/4 ч. ложки черного перца;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить.

***Способ приготовления:***

1. В миске соедините соевый соус, масло кунжута, сахар, мёд, вино, черный перец. Добавьте к смеси мясо и маринуйте в течение 30 минут.

2. В сковороде для жарки нагрейте масло, обжарьте до аромата чеснок. На средневысокой температуре огня обжаривайте мясо с маринадом в течение 3-х минут.

Подают с кимчи и простым азиатским рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***

281 ккал: жиры – 17 г (насыщенные жиры – 6 г); холестерин – 75 мг, углеводы – 5 г, белки – 23 г.

## *Говядина с бобовыми ростками (2 порции)*

***Ингредиенты:***

250 г филе говядины, тонко нарезать;
1/2 ч. ложки крахмала;
1/2 ч. ложки соли;
1/3 ч. ложки сахара;
1/3 ч. ложки перца;
2 ст. ложки устричного соуса (разделить на 2 раза);
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 маленькая луковица, крупно порезать;
2 стакана бобовых ростков;
черный перец свежий (по желанию);
2 стебля лука-порея, порезать на части (7,5 см).

***Способ приготовления:***

1. В большой миске соедините говядину, крахмал, соль, перец, сахар, 1 ст. ложку соуса и маринуйте в течение 10 минут.

2. Нагрейте масло в большой сковороде и 1 минуту обжаривайте лук, чеснок до аромата. Добавьте маринованную говядину и жарьте еще 3 минуты. Добавьте бобовые ростки и оставшуюся столовую ложку соуса; быстро перемешайте и немедленно снимите с огня.

Подают с рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***

354 ккал: жиры – 22 г (насыщенные жиры – 7 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 13 г, белки – 26 г, волокно – 3 г.

## *Говядина с базиликом и брокколи (4 порции)*

***Ингредиенты:***

250 г филе говядины;
1/2 ч. ложки кукурузного крахмала;
1/2 ч. ложки соли;
1/3 ч. ложки перца;
1/3 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка устричного соуса;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 маленькая луковица, крупно порезать;
250 г соцветий брокколи (разобрать на мелкие соцветия и бланшировать около1 минуты);
1 красный болгарский перец, порезать;
1 красный (или зеленый) острый перец порезать;
2 веточки базилика;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1/3 стакана воды;
по вкусу свежий молотый черный перец.

***Способ приготовления:***

1. Порезать говядину на тонкие пластины.

2. В большой миске смешать устричный соус, говядину, сахар, перец, крахмал, соль и оставить мариноваться на 10 минут.

3. Разогреть масло на большой сковороде и обжарить до аромата чеснок и лук, около 1 минуты. Добавить говядину и готовить еще 3 минуты. Добавить брокколи, болгарский перец, острый перец, базилик, воду, рыбный соус и жарить в течение 5 минут.

Подавать с рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***

398 ккал: жиры – 23 г (насыщенные жиры – 7 г), холестерин – 75 мг, углеводы – 24 г, белки – 28 г, волокна – 7 г.

# Дары моря

## *Лапша с крабовым мясом (как главное блюдо – 2 порции; как гарнир – 4 порции)*

***Ингредиенты:***

150 г лапши;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 маленькая луковица, порезать;
1 стакан свежего крабового мяса (либо крабовые палочки);
1 морковь, натереть;
1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ст. ложки устричного соуса;
1/2 ч. ложки соли;
свежий черный перец;
зелень для украшения.

***Способ приготовления:***

1. На большой сковороде нагреть масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить мясо краба, морковь, сахар, соль, устричный соус, и готовить несколько минут.

2. Отварить лапшу.

*Подавать:* положите лапшу на тарелки, сверху гарнир, посыпьте зеленью, свежим черным перцем и полейте кисло-сладким соусом.

***Пищевая ценность одной порции с учетом мяса краба (как главное блюдо):***

376 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 59 мг, углеводы – 72 г, белки – 14 г, волокно – 3 г.

***Пищевая ценность одной порции с учетом мяса краба (как гарнир):***

188 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 0,2 г), холестерин – 30 мг, углеводы – 36 г, белки – 7 г, волокно – 1 г.

## *Рыбное филе в кисло-сладком соусе личи (4 порции)*

***Ингредиенты:***

750 г рыбного филе нарезать маленькими кусочками;
1/4 ч. ложки соли;
1/4 ч. ложки перца;
1/2 ч. ложки муки;
1 ст. ложка устричного соуса;
часть имбиря (2,5 см очистить и тонко нашинковать;
1 зубчик чеснока, измельчить;
1 луковица, порезать;
1 ст. ложка масла;
3 стебля лука-порея, порезать.

***Соус:***

1 пиала личи (порезанных на кусочки и выжатых от сока, сок сохранить);
1 пиала сока личи (в дополнение к выжатому соку);
1/4 стакана ананасового сока;
1/2 стакана теплой воды;
1 ст. ложка крахмала;
1 средний помидор, тонко порезать (очистить от кожицы);
3 ст. ложки соевого соуса;
1 ч. ложка сухого красного перца или пасты чили.

***Для украшения блюда:***

зелень;
свежий черный перец.

***Способ приготовления:***

1. Маринуйте рыбу в соли, перце, муке, устричном соусе и имбире. Отложите на 15 минут.

2. На большой сковороде (с антипригарным покрытием) нагрейте масло и обжарьте лук, чеснок до аромата. Добавьте маринованную рыбу и готовьте, перемешивая, пока рыба не будет готова.

3. В небольшой кастрюле смешайте ананасовый сок, воду, кусочки личи, сок из личи, крахмал, помидор и соевый соус. Готовьте на низкой температуре, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Для пряного вкуса добавьте (по желанию) красный перец или пасту чили.

Разложите готовую рыбу на тарелки, сверху полейте соусом, посыпьте зеленью и свежим черным перцем. Естественно, что в наших условиях трудно найти экзотический фрукт личи и тем более его сок, поэтому вы можете заменить его любым фруктом, имеющим кисловатый вкус.

***Пищевая ценность одной порции:***

276 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 63 мг, углеводы – 26 г, белки – 32 г, волокно – 2 г.

## *Рыба в соевом соусе (6 порций)*

***Ингредиенты:***

750 г морской рыбы (6 рыбин маленького размера), очистить и выпотрошить;

1/4 ч. ложки соли;

1/4 ч. ложки перца;

1/4 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка устричного соуса;
2 стакана соуса из черных бобов;
2 ст. ложки соевого соуса;
1 ч. ложка масла;
часть имбиря (2,5 см), почистить и тонко нашинковать;
2 зубчика чеснока, измельчить;
6 китайских черных грибов (залить водой на 3 часа), тонко нарезать.

***Для украшения блюда:***
кинза, 3 стебля лука-порея (зеленый лук);
свежий молотый черный перец.

***Способ приготовления:***
1. Тщательно вымойте рыбу в соленой воде. Обсушите бумажным полотенцем. Используя острый нож, сделайте мелкие надрезы по диагонали на поверхности рыбы.
2. Маринуйте рыбу в смеси из соли, перца, сахара, соусов, масла, чеснока и имбиря 10 минут.
3. Положите маринованную рыбу в глубокое блюдо, добавьте грибы. В пароварке доведите воду до кипения и готовьте под паром 20 минут.

Вы также можете запечь рыбу в духовке, на гриле или пожарить на большой сковороде.

Украсьте рыбу зеленью, посыпьте перцем и подавайте с простым азиатским рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***
165 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 77 мг, углеводы – 6 г, белки – 22 г, волокно – 1 г.

## *Креветки в соли и перце (2 порции)*

***Ингредиенты:***
20 средних креветок (не очищенных)
2 ч. ложки муки;
1/2 ч. ложки перца;
1/2 ч. ложки соли;
1 ст. ложка масла;
3 зубчика чеснока;
часть имбиря (2,5 см), нашинковать;
зелень и черный свежий перец;

4 стебля лука-порея нарезать на крупные части.

***Способ приготовления:***

1. Используя острый нож, надрежьте панцирь креветок, но не удаляйте раковину.

Маринуйте креветки в смеси из муки, соли и перца в течение 5 минут.

2. На сковороде с антипригарным покрытием нагрейте масло и обжарьте имбирь и чеснок до аромата. Добавьте лук-порей и креветки, жарьте (периодически встряхивая сковородку) около 3–5 минут, пока креветки не станут розовыми и будут готовы.

Подавайте с любым гарниром, посыпав зеленью и перцем.

***Пищевая ценность одной порции:***

148 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 91 мг, углеводы – 6 г, белки – 13 г, волокно – 1 г.

## *Рыба с укропом (3 порции; 1 порция – 2 вертела)*

***Ингредиенты:***

1 кг филе морской (любой) рыбы, порезанной на маленькие кубики;

1/2 ч. ложки перца;

1/2 ч. ложки соли;

1/2 ч. ложки карри;

1 ст. ложка масла;

1 средняя луковица, тонко порезанная;

2 стебля лука-порея, порезать на части (2,5 см);

6 бамбуковых вертелов (пропитать водой 10 минут);

1 пучок свежего укропа, крупно порезать.

***Способ приготовления:***

1. Мариновать куски рыбы в соли, перце, карри – 10 минут. Надеть рыбные кубики на вертела.

2. Нагреть масло в неглубокой большой сковороде с антипригарным покрытием и готовить рыбу на вертелах до золотисто-коричневой корочки, часто поворачивая вертела. Переложить рыбу на тарелки; в этой же сковороде обжарить лук (репчатый) и лук-порей.

3. Нагреть порционные тарелки, посыпать их укропом, сверху выложить рыбу и посыпать жареным луком-пореем и обычным луком.

Подавать с простым азиатским рисом, садовым салатом,

лапшой, кисло-сладким соусом.

***Пищевая ценность одной порции:***

221 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 3 г), холестерин – 71 мг, углеводы – 3 г, белки – 24 г, волокно – 1 г.

## *Камбала в пряном базиликовом соусе (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 кг камбалы, очистить, выпотрошить (но оставить хвост и голову);

3 ст. ложки муки;

1/4 ч. ложки соли;

1/4 ч. ложки перца;

4 ст. ложки масла;

пряный базиликовый соус (см. рецепт ниже).

***Способ приготовления:***

1. Тщательно промыть рыбу в соленой воде, обсушить бумажным полотенцем. Используя острый нож, сделайте диагональные надрезы на всей поверхности рыбы.

2. Соединить муку, соль, перец и обвалять рыбу равномерно со всех сторон.

3. Нагреть сковороду с маслом на средневысокой температуре. Осторожно опустить рыбу и жарить до коричневой корочки (до полной готовности).

4. Вынуть рыбу и положить на бумажное полотенце для

удаления остатков жира.

5. Приготовить соус (см. рецепт ниже).

*Подавать:* расположите рыбу на большом блюде и полейте сверху соусом. Украсьте луком-пореем, посыпьте перцем.

Как гарнир используйте простой азиатский рис.

***Пищевая ценность одной порции (с соусом):***

298 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 82 мг, углеводы – 17 г, белки – 34 г, волокно – 1 г.

## *Пряный базиликовый соус (1 стакан; 2 столовые ложки – 1 порция)*

***Ингредиенты:***

1 ст. ложка крахмала;
1 стакан воды;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
6 веточек базилика порезать;
1 свежий острый зеленый перец, тонко нашинковать;
2 ст. ложки сахара;
1 ст. ложка устричного соуса;
3 ст. ложки рыбного соуса.

***Способ приготовления:***

1. В маленькой миске смешайте крахмал и воду.

2. Нагрейте в маленькой кастрюле масло и обжарьте чеснок, базилик и острый перец до аромата. Добавьте смесь крахмала и воды, сахар, соусы. Готовьте при средненизкой температуре до полного загустения.

Подавайте с камбалой, с баклажанами в пряном базиликовом соусе (см. рецепт на стр. 196).

***Пищевая ценностьодной порции соуса*** (1 ст. ложка)

15 ккал: жиры – 0 г; холестерин – 0 мг, углеводы – 3 г, белки – 0 г.

## *Карамельная рыба в глиняном горшке (4 порции)*

***Ингредиенты:***

750 г рыбного филе, разрезанное на части (8 см);
1/4 ч. ложки соли;

1/4 ч. ложки перца;
3 ст. ложки карамельного соуса;
2 ст. ложки устричного соуса;
5 ст. ложек рыбного соуса;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 лук-порей, порезать крупно;
1/2 стакана воды;
свежий молотый черный перец.

***Карамельный соус:***
3 ст. ложки сахара;
3 ст. ложки воды;
1/4 стакана теплой воды.

***Способ приготовления:***

1. В маленькой кастрюльке соедините воду (3 ст. ложки) и сахар. Доведите до кипения, снизьте температуру на низкую и, непрерывно помешивая, готовьте до коричневого цвета карамели. Добавьте теплую воду и, продолжая помешивать, готовьте, пока смесь не станет коричневым карамельным сиропом.

2. Замаринуйте рыбу в смеси из соли, перца, карамельного соуса, других соусов, чеснока и лука-порея в течение 15 минут.

3. Положите маринованную рыбу в глиняный горшок. Добавьте 1/2 стакана воды. Убавьте огонь с высокого до низкого и готовьте рыбу, пока она не станет карамельной, около 15 минут.

Подают с горячим простым азиатским рисом, соединенным с пиалой вегетарианского остро-кислого супа с ананасом (см. рецепт на стр. 201). Для более острого вкуса можно добавить свежий острый перец чили.

***Пищевая ценность одной порции:***

317 ккал: жиры – 16 г (насыщенные жиры – 4 г), холестерин – 80 мг, углеводы – 14 г, белки – 27 г.

## *Мягкая лапша с дарами моря (4 порции)*

***Ингредиенты:***
плоская рисовая лапша (250 г);
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока измельчить;
1/2 маленькой луковицы, порезать;

филе куриной грудки (120 г), тонко порезать;
10 средних креветок, очистить, измельчить;
2 яйца, взбить;
1 ч. ложка сахара;
2 ст. ложки рыбного соуса;
2 стебля лука-порея, крупно порезать;
1/2 стакана бобовых ростков;
1 ст. ложка дробленого арахиса;
сок лайма по вкусу;
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца.

***Способ приготовления:***

1. Сварить лапшу и отставить. При использовании рисовой лапши сначала замочите ее в воде на 10 минут.

2. Нагреть на большой сковороде масло и обжарить лук и чеснок до аромата. Обжарить мясо куриной грудки и креветки в течение 7 минут. Добавить яйца, сахар, рыбный соус, лапшу и лук-порей. Готовить в течение 5 минут при средневысокой температуре, периодически встряхивая сковородку.

Украсить ростками бобов, посыпать арахисом, перцем и побрызгать соком лайма.

***Пищевая ценность одной порции:***

388 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 153 мг, углеводы – 55 г, белки – 19 г, волокно – 1 г.

# Овощи (вегетарианские блюда)

## *Простой жареный тофу (16 частей; 4 части – порция)*

***Ингредиенты:***

2 блока твердого тофу (10 см х 15 см);
1/2 стакана масла.

***Способ приготовления:***

1. Разделить каждый блок тофу на 8 частей.

Нагреть на сковороде масло и аккуратно добавить тофу. Снизить температуру до средней и готовить блюдо, периодически переворачивая, пока тофу не приобретет золотисто-коричневый цвет.

2. Выложить тофу на салфетки, чтобы удалить излишки масла.

Подают отдельно как закуску с любым соусом или как гарнир с овощами.

***Пищевая ценность одной порции:***

141 ккал: жиры – 10 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 5 г, белки – 9 г, волокно – 2 г.

## *Тофу с луком-пореем (4 порции)*

***Ингредиенты:***

2 блока твердого тофу (размеры как в предыдущем рецепте);
2 ст. ложки соевого соуса;
1 ст. ложка меда или сиропа;
2 ст. ложки теплой воды;
2 стебля лука-порея, порезать на равные части;
1 ч. ложка оливкового масла.

***Способ приготовления:***

1. Разделить каждый блок тофу на 8 частей, положить в маленькую емкость. Тщательно размешать соевый соус, мед, теплую воду, пока мед полностью не растворится.

2. Полить тофу полученной смесью, добавить лук-порей и оливковое масло и готовить в пароварке около 10 минут.

В микроволновой печи готовить в течение 2–3 минут при

высокой температуре.

Подавать с простым азиатским рисом, томатным рисом, неочищенным рисом, лимонным рисом (см. рецепты на стр. 69–79).

***Пищевая ценность одной порции:***

269 ккал: жиры – 15 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 13 г, белки – 26 г, волокно – 4 г.

## *Вегетарианское карри (6 порций)*

***Ингредиенты:***

1 блок твердого тофу (10 см х 15 см);
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 стебель лемонграсса, порезать;
1 маленькая луковица, порезать;
1 красный перец чили;
1 средний баклажан, порезать на маленькие кубики;
1 ч. ложка соли;
1/4 ч. ложка молотого красного перца;
1 ч. ложка сахара;
2 ч. ложки карри;
1 ст. ложка томатной пасты;
1 стакан молока;
1/2 стакана кокосового молока (сливки);
1/2 корня сельдерея, порезать, на небольшие кусочки;
1 батат (топинамбур, картофель), порезать на кубики.

***Способ приготовления:***

1. Обжарить тофу, как в рецепте «Простой жареный тофу» (если используется сырой тофу.

2. Нагреть масло в глубоком чугунке (кастрюле с антипригарным покрытием), обжарить чеснок, лук, лемонграсс, красный перец чили до аромата. Добавить жареный тофу, баклажаны, соль, молотый перец, сахар, карри и пасту. Готовить около 5 минут.

3. Добавить воду, молоко, кокосовое молоко, батат (топинамбур), сельдерей. Кипятить еще около 20 минут.

Это пряное блюдо обычно подают с французским хлебом, рисом или лапшой.

***Пищевая ценность одной порции:***

143 ккал: жиры – 5 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 2 мг, углеводы – 20 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

## *Пряный тофу с лемонграссом (6 порций)*

***Ингредиенты:***

2 блока твердого тофу (10 см х 15 см);
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 маленькой луковицы, порезать;
1 стебель лемонграсса, порезать;
1 красный острый перец чили, измельчить;
1/2 ч. ложки карри;
2 ст. ложки соевого соуса или соль (1/2 ч. ложки);
1 ч. ложка сахара.

***Способ приготовления:***

1. Поджарить тофу (если используется сырой тофу).

2. Нагреть масло в кастрюле или чугунке для жарки, обжарить лук, чеснок, лемонграсс, перец чили и карри до аромата. Добавить тофу и жарить еще 5 минут.

Добавить соевый соус и готовить одну минуту. Снять с огня.

Подавать с разными блюдами из риса, с кисло-сладким соевым соусом (см. рецепт на стр. 216).

***Пищевая ценность одной порции:***

116 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 6 г, белки – 7 г, волокно – 2 г.

## *Лапша с овощами (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 блок твердого тофу (10 см х 15 см);
6 сухих китайских черных грибов или 6 свежих белых грибов;
150 г сухой лапши;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 луковица, тонко порезать;
1 морковь, нашинковать;
1 стакан стручков фасоли (или гороха), порезать;
1 зеленый перец, крупно порезать;
1/2 ч. ложки сахара;
1/2 ч. ложки соли;
1 ст. ложка соевого соуса;
1 ч. ложка кунжутного масла;
1 стакан воды;
1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута;
2 стебля лука-порея, порезать;
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца;
кисло-сладкий соевый соус.

***Для украшения:***

5 веточек кинзы.

***Способ приготовления:***

1. При использовании сухих грибов замочите их на 3 часа в горячей воде, обсушите.

2. Жарить тофу по рецепту «Простой жареный тофу» (если используется сырой тофу). Затем порезать на тонкие маленькие части.

3. Сварить лапшу, разделить на маленькие порции.

4. Нагреть масло в большой сковороде и обжарить чеснок, лук до аромата. Добавить тофу, грибы, морковь, горох, перец, сахар, соль, соевый соус, масло кунжута и готовить 5 минут. Добавить немного воды и тушить 7 минут. В завершение посыпать кунжутом и луком-пореем и тушить 1 минуту.

Подавать с лапшой и кисло-сладким соевым соусом.

***Пищевая ценность одной порции:***

232 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 43 г, белки – 3 г, волокно – 3 г.

## *Шпинат или водяной кресс-салат с кунжутом (2 порции)*

***Ингредиенты:***

500 г шпината (водяного кресс-салата);
щепотка соли;
1/2 ч. ложки оливкового масла;
1/8 ч. ложки соли;
1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута;
уксусная заправка к салату (см. на стр. 100).

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промыть шпинат, убрать жесткие стебли. Разрезать на две части. Закипятить воду, добавить щепотку соли и бланшировать шпинат примерно 1 минуту. Промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

2. В миске соединить шпинат, соль, оливковое масло и кунжут. Держать охлажденным до подачи.

Используют как гарнир на завтрак или обед. Подают с кисло-сладким соусом или уксусной заправкой к салату (придает шпинату дополнительный аромат и вкус).

***Пищевая ценность одной порции шпината:***

83 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 9 г, белки – 7 г, волокно – 7 г.

***Пищевая ценность одной порции кресс-салата:***

58 ккал: жиры – 3 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

## *Баклажаны с луком-пореем (4 порции)*

***Ингредиенты:***

3 средних баклажана;
1 ст. ложка масла;
1 зубчик чеснока, измельчить;
3 стебля лука-порея, тонко порезать;
1/2 ч. ложки перца.

***Способ приготовления:***

1. Запечь баклажаны в духовке до мягкости.

2. В маленькой кастрюле (чугунке) нагреть масло и обжарить чеснок до аромата. Добавить лук-порей и обжаривать еще около 2-х минут.

3. У баклажана удалить кожицу и, используя острый нож, разрезать баклажан, чтобы он раскрылся. Посыпать солью и перцем.

*Подавать*: перед подачей нагреть тарелки, положить баклажаны, сверху выложить лук-порей.

***Пищевая ценность одной порции:***

123 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белки – 4 г, волокно – 9 г.

## *Баклажаны в пряном базиликовом соусе (4 порции)*

***Ингредиенты:***

3 средних баклажана;

1/2 стакана пряного базиликового соуса (см. рецепт на стр. 182).

***Способ приготовления:***

1. Запечь баклажаны в духовке до мягкости.
2. Удалить кожицу и, используя острый нож, разрезать баклажан, чтобы он раскрылся.
3. Баклажан полить базиликовым соусом.

Подать с простым азиатским или неочищенным рисом.

***Пищевая ценностьодной порции***:

110 ккал: жиры – 1 г (насыщенные жиры – 0,2 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 25 г, белки – 4 г, волокно – 9 г.

## *Вегетарианское блюдо (4 порции)*

***Ингредиенты:***

рисовая лапша (250 г);
1 блок тофу твердого (10 см х 15 см);
1/4 стакана масла;
1 ст. ложка масла;
1 зубчик чеснока, измельчить;
1/2 маленькой луковицы, порезать;
2 взбитых яйца;
1 ч. ложка сахара;
2 ст. ложки соевого соуса;
2 стебля лука-порея, крупно порезать;
1/2 стакана бобовых ростков;

1 ст. ложка лимонного сока;
1 ст. ложка дробленного арахиса;
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца;
кисло-сладкий соевый соус (дополнительно).

***Способ приготовления:***

1. Сварить рисовую лапшу и отставить.

2. Разрезать тофу на 8 частей, поджарить в 1/4 стакана масла до золотистого цвета. Выложить на салфетки, чтобы удалить остатки жира.

3. Нагреть 1 ст. ложку масла на большой сковороде, обжарить чеснок и лук до аромата. Добавить тофу и жарить еще 5 минут.

Добавить взбитые яйца, соевый соус, лук-порей, сахар, лапшу и готовить 5 минут на средневысокой температуре.

*Подавать*: положить лапшу на блюдо, посыпать бобовыми ростками, побрызгать лимонным соком, посыпать арахисом, черным перцем.

По желанию полить кисло-сладким соевым соусом (см. рецепт на стр. 216).

***Пищевая ценность одной порции:***

377 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 106 мг, углеводы – 55 г, белки – 12 г, волокно – 2 г.

## *Спаржа в финиковом соусе (2 порции)*

***Ингредиенты:***

15 стеблей свежей спаржи;

3/4 стакана теплой воды;
1 ст. ложка мякоти индийского финика;
1 ч. ложка кукурузного крахмала;
2 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки рыбного соуса;
1 ст. ложка масла;
1 зубчик чеснока, измельчить;
2 стебля лука-порея, порезать на части (2,5 см);
1 ст. ложка жареных несоленых семян кунжута.

***Способ приготовления:***

1. Хорошо промойте и порежьте спаржу на части (5 см). В кастрюле доведите воду до кипения и бланшируйте спаржу около 3 минут. Ополосните под холодной водой и откиньте через дуршлаг.

2. В маленькой миске смешайте воду и мякоть финика; разомните ее в пюре маленькой ложкой, чтобы извлечь как можно больше сока. Добавьте сахар и крахмал. Отложите.

3. В неглубокой сковороде нагрейте масло и обжарьте чеснок и лук-порей до аромата. Добавьте спаржу и готовьте 2 минуты.

Вылейте смесь финика, рыбный соус, готовьте все компоненты на низкой температуре, пока все овощи не будут готовы. Посыпьте кунжутом и подавайте блюдо теплым.

***Пищевая ценностьодной порции***:

201 ккал: жиры – 9 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 27 г, белки – 4 г, волокно – 4 г.

## *Остро-кислый вегетарианский суп с ананасом (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1/4 стакана теплой воды;
1 ст. ложка мякоти финика;
1 блок твердого тофу (10 см х 15 см);
1/4 стакана масла (для жарки тофу);
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1/2 свежего ананаса, очистить и тонко нарезать (консервированный ананас);
1 ч. ложка сахара;
3 стакана овощного бульона (см. рецепт на стр. 134);
1 помидор, разрезать на 8 частей;
1/2 ч. ложки соли.

***Для украшения:***
зелень, зеленый лук, перец чили.

***Способ приготовления:***
1. В пиале смешайте мякоть финика и теплую воду; разомните ее в пюре маленькой ложкой, чтобы извлечь как можно больше сока. Отставить в сторону.
2. Разрезать блок тофу на 8 частей. Нагреть масло и обжарить до золотистого цвета. При помощи салфетки убрать излишки жира.
3. В небольшом суповом горшке нагреть масло и обжарить чеснок до коричневого цвета. Добавить ананас и сахар. Добавить овощной бульон и довести до кипения. Добавить соус финика, тофу, помидоры, соль. Кипятить 5 минут, если нужно – снять пену.

Украсить зеленью и перцем чили. Подавать с разным рисом или лапшой.

***Пищевая ценность одной порции:***
159 ккал: жиры – 7 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

## *Овощное рагу (6 порций)*

***Ингредиенты:***
блок твердого тофу (10 см х 15 см);
1/4 стакана масла (для жарки тофу);
1 ч. ложка соли;
1/2 ч. ложки сахара;
3 ст. ложки томатной пасты;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 средняя луковица, крупно порезать;
4 стакана воды;
1/2 стакана красного вина;
1 средняя картофелина, нарезать кубиками;
1 стакан белых грибов, порезать пополам;
1/2 стакана зеленого гороха.

***Способ приготовления:***
1. Приготовьте тофу, обжарив в масле (если используется сырой тофу).

2. В большой миске смешайте сахар, соль, томатную пасту. Покройте тофу этой смесью и маринуйте 10 минут.

3. Нагрейте масло в глубоком чугунке и обжарьте лук и чеснок до аромата, добавьте тофу и жарьте 5 минут. Добавьте воду и красное вино, картофель, горох, грибы и тушите в течение 15–20 минут.

Подавать с простым азиатским рисом, неочищенным рисом, французским хлебом.

***Пищевая ценностьодной порции***:

97 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 10 г, белки – 5 г, волокно – 2 г.

## *Вегетарианская смесь (6 порций)*

***Ингредиенты:***

1 блок твердого тофу (10 см х 15 см);

1/4 стакана масла (для жарки тофу);

1 ч. ложка масла;

500 г сухой яичной лапши;

1 ст. ложка соевого соуса;

5 черных китайских грибов (или 6 свежих белых грибов), крупно порезать;

2 ст. ложки масла;

1 маленькая луковица, порезать;

3 стебля лука-порея, порезать;

1 морковь, тонко нашинковать;

1 стакан брокколи, крупно порезать;

1 стакан стручков фасоли или гороха, крупно порезать;

1/2 ч. ложки соли;

1/2 ч. ложки черного перца;
1/4 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка устричного соуса;
кисло-сладкий соевый соус.

***Для украшения:*** зелень.

***Способ приготовления:***

1. Приготовьте тофу, обжарив в масле (если используется сырой тофу).

2. Заполнить кастрюлю на 2/3 водой, добавить 1 чайную ложку масла и довести до кипения. Сварить лапшу, откинуть на дуршлаг, промыть водой и смешать с соевым соусом. Отставить в сторону.

3. При использовании китайских грибов, нужно замочить их в теплой воде на 3 часа (накануне вечером). Порезать грибы на пластины.

4. Нагреть масло на большой сковороде и жарить лук до аромата. Добавить тофу, грибы, лук-порей, морковь, брокколи, стручки гороха (фасоли), соль, перец, сахар и жарить 2 минуты. Добавить устричный соус и снять с огня.

*Подавать*: положите лапшу на тарелки, сверху положите овощи, украсьте зеленью и подавайте с кисло-сладким соевым соусом.

***Пищевая ценность одной порции:***

410 ккал: жиры – 12 г (насыщенные жиры – 2 г), холестерин – 72 мг, углеводы – 61 г, белки – 16 г, волокно – 4 г.

## *Тофу с зеленой фасолью в пряном базиликовом соусе (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 блок твердого тофу (10 см х 15 см);
1/4 стакана масла (для жарки тофу);
1/2 ч. ложки соли;
2 ст. ложки соевого соуса;
1/3 ч. ложки перца;
1/2 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка устричного соуса;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, порезать;
1 маленькая луковица, порезать;

2 стебля лука-порея, порезать на части (6 см);
2 стакана стручковой фасоли, порезать на части (5 см);
1 болгарский красный перец, крупно порезать;
2 веточки базилика;
1 острый зеленый перец, тонко порезать;
свежемолотый черный перец;
кинза.

***Способ приготовления:***

1. Если используется сырой тофу, то следуйте инструкциям в рецепте «Простой жареный тофу».

2. В большой миске смешайте тофу, перец, соль, сахар и устричный соус. Маринуйте 10 минут.

3. На большой сковороде (вок) нагрейте масло и обжарьте лук, чеснок и лук-порей около 1 минуты. Добавьте маринованный тофу и жарьте еще 2 минуты. Добавьте зеленые стручки фасоли, красный перец, базилик, острый перец и жарьте еще 5 минут.

*Подавать*: положите тофу на тарелки, посыпьте зеленью и черным перцем, подавайте с простым азиатским рисом.

***Пищевая ценность одной порции:***

151 ккал: жиры – 9 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 14 г, белки – 7 г, волокно – 4 г.

## *Жареный чеснок и тофу (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 блок твердого тофу (10 см х 15 см);
1/3 ч. ложки соли;
1/3 ч. ложки перца;
1/3 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка любого вегетарианского соуса;
1 ч. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
3 стебля лука-порея, порезать на крупные части;
2 стакана побегов чеснока (стебли), порезать на части (5 см);
свежемолотый черный перец (по желанию).

***Способ приготовления:***

1. Обсушить тофу и разрезать на 8 частей (5 см х 3,5 см).

2. В большой миске смешать соус, соль, сахар, перец и тофу, мариновать 10 минут.

3. Нагрейте масло на сковороде с антипригарным покрытием,

обжарьте чеснок и лук-порей около 1 минуты. Добавьте маринованный тофу и жарьте 2 минуты. Затем добавьте зеленые стебли чеснока и жарьте еще 2 минуты.

*Подавать*: положите блюдо на тарелки, посыпьте черным перцем и подавайте с рисом и кисло-сладким соевым соусом (см. рецепт на стр. 216).

***Пищевая ценность одной порции:***

141 ккал: жиры – 8 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 6 г, белки – 14 г, волокно – 3 г.

## *Суп из тофу и стеблей чеснока (4 порции)*

***Ингредиенты:***

блок твердого тофу (10 см х 15 см);
1 ст ложка любого вегетарианского соуса;
3 стакана овощного бульона;
2 стакана стеблей чеснока (порезать на части по 5 см); 1/3 ч. ложки сахара;
1/2 ч. ложки соли;
свежий черный перец (по желанию).

***Для украшения:***

1 стебель лука-порея, мелко порезать;
кинза, мелко порезать.

***Способ приготовления:***

1. Разрезать тофу на 8 частей. Замариновать в вегетарианском соусе.
2. В маленькой кастрюле доведите бульон до кипения. Добавьте тофу, сахар, соль, стебли чеснока. Снимите пену, кипятите в течение 5 минут.

*Подавать*: посыпать луком и зеленью, черным перцем.

***Пищевая ценность одной порции:***

107 ккал: жиры – 6 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 11 г, белки – 6 г, волокно – 4 г.

## *Подлива из тофу (2 стакана; 1 порция – 1 ст. ложка)*

***Ингредиенты:***

1 блок мягкого тофу (10 см х 15 см), порезать на маленькие

части;

1/3 стакана закваски тофу;

1 ст. ложка арахисового масла;

1 ст ложка вегетарианского соуса;

1 красный перец, тонко порезать;

1/2 ч. ложки черного перца;

1/2 ч. ложки сахара.

***Способ приготовления:***

1. Смешать в комбайне все компоненты в пюре.

2. Переложить в миску и готовить под паром 10 минут. Охладить.

Подавать со свежим сельдереем, морковью, брокколи, цветной капустой, сладкими перцами, огурцами или традиционным садовым салатом (см. рецепт на стр. 111).

***Пищевая ценность одной порции (1 ст. ложка):***

22 ккал: жиры – 1 г (насыщенные жиры – 0,4 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 1 г, белки – 2 г, волокно – 0 г.

***Овощные рулеты с пряным соусом (8 рулетов; 1 рулет – 1 порция)***

***Ингредиенты:***

1 ч. ложка масла;

1/2 стакана моркови, нашинковать;

1/2 стакана капусты, нашинковать;

1/4 стакана белых грибов, крупно порезать;

1/2 средней луковицы, нарезать;

1/8 стакана дробленого арахиса;

1 блок твердого тофу (10 см15 см см), порезать на тонкие полосы;

щепотка соли;

1/4 ч. ложки перца;

щепотка сахара;

4 листа салата (пекинская капуста, зеленый салат, любые крупные листья зелени);

1 стакан бобовых ростков;

3 веточки мяты;

3 веточки базилика;

3 веточки кинзы;

8 листов рисового теста размером 20 см (для рулетов), либо армянский тонкий лаваш, либо вареное тесто для лапши; пряный

соус (рецепт см. ниже).

***Способ приготовления:***

1. Нагреть масло на сковороде, обжарить морковь, капусту, грибы, лук и арахис до мягкости. Добавить тофу, соль, перец и сахар. Мягко помешать и готовить до полной готовности.

2. Вымыть листья салата, разрезать на части. Вымыть бобовые ростки. Порезать зелень.

3. На рабочем столе разложить листы рисового теста (армянский тонкий лаваш), положить на край все ингредиенты и свернуть рулеты.

4. Приготовить пряный соус и подавать с рулетами.

***Пищевая ценность одной порции:***

84 ккал: жиры – 32 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 12 г, белки – 4 г, волокно – 2 г.

## *Пряный соус (1/2 стакана;1 порция – 1 столовая ложка)*

***Ингредиенты:***

2 ст. ложки соевого соуса;
1/2 пиалы теплой воды;
1 ч. ложка красного соуса чили.

***Способ приготовления:***

1. Хорошо перемешать все ингредиенты; соус чили добавлять по вкусу.

***Пищевая ценность одной порции:***

9 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 2 г, белки – 0 г, волокно – 0 г.

## *Смешанные овощи (4 порции)*

***Ингредиенты:***

1 стакан грибов, крупно порезать;
щепотка соли;
1 стакан гороха;
2 стакана брокколи, крупно порезать;
2 моркови, тонко порезать;
1 сладкий зеленый перец, крупно порезать;
1/2 ч. ложки крахмала;

1/2 стакана овощного бульона;
1/4 ч. ложки сахара;
1 ст. ложка масла;
2 зубчика чеснока, измельчить;
1 средняя луковица, крупно порезать;
3 стебля лука-порея, порезать;
3 ст. ложки овощного соуса;
кисло-сладкий соевый соус.

***Для украшения:***
зелень.

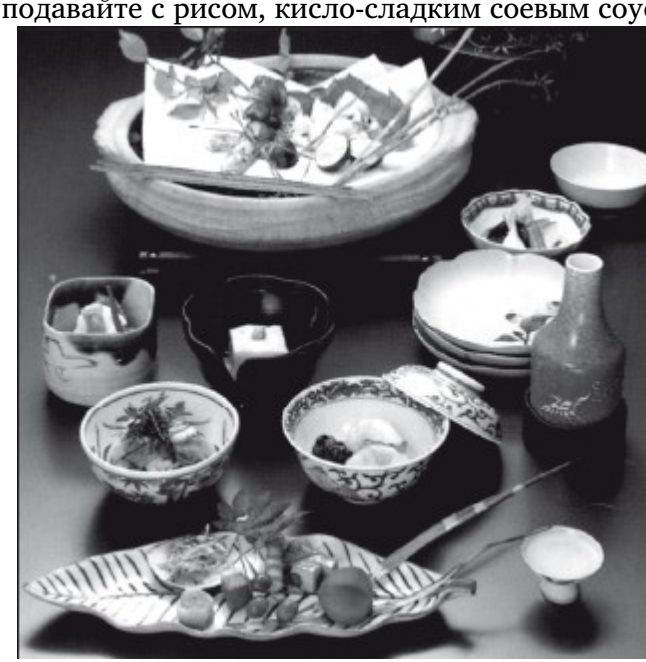
***Способ приготовления:***

1. В средней кастрюле закипятить воду. Добавьте щепотку соли и бланшируйте горох, брокколи, морковь, грибы, сладкий перец приблизительно 2 минуты.

2. В небольшой миске смешайте бульон, сахар и кукурузный крахмал.

3. На большой сковороде нагрейте масло (при средневысокой температуре), добавьте чеснок и лук, обжаривайте до аромата. Добавьте лук-порей, овощи и жарьте 2 минуты. Затем добавьте смесь крахмала и бульона, овощной соус и кипятите при средневысокой температуре, пока соус не загустеет, приблизительно 1 минуту. Снимите с огня.

*Подавать:* переложите блюдо на тарелки, посыпьте перцем и зеленью, подавайте с рисом, кисло-сладким соевым соусом.



***Пищевая ценность одной порции:***

128 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 22 г, белки – 4 г, волокно – 6 г.

## *Кисло-сладкий соевый соус (1 стакан; 1 порция – 2 ст. ложки)*

***Ингредиенты:***

2 зубчика чеснока, измельчить;
2 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки лимонного сока;
1/2 стакана теплой воды;
7 ст. ложек соевого соуса;
1/2 ч. ложки свежего красного перца чили (по желанию).

***Способ приготовления:***

1. В маленькой миске соединить чеснок, сахар, лимонный сок, воду, соевый соус. Тщательно размешайте, до полного растворения сахара. По желанию добавьте перец чили.

***Пищевая ценность одной порции:***

23 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 4 г, белки – 2 г.

# Десерты

## *Клейкий рис с манго (6 порций)*

***Ингредиенты:***

1 стакан клейкого риса (на 4 часа замочить в воде);

1/2 стакана воды;

1/2 стакана кокосового молока (обычное молоко, обезжиренные сливки);

1/4 ч. ложки соли;

1 ч. ложка масла;

2 зрелых манго.

***Кокосовый соус:***

1 стакан кокосового молока;

1/2 ч. ложки крахмала;

2 ст. ложки сахара;

1/4 ч. ложки соли.

***Способ приготовления:***

1. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините рис, воду, молоко, масло, соль и доведите до кипения. Убавьте огонь до низкого (лучше использовать рассекатель). Мягко перемешайте. Плотно закройте крышку и готовьте рис до полной готовности, около 20 минут. Перед подачей перемешайте рис, чтобы убедиться, что он равномерно влажный.

2. При использовании пароварки, на ночь замочите рис в воде. Готовьте под паром 20 минут.

3. В маленькой кастрюле смешайте кокосовое молоко, крахмал, сахар и соль. Готовьте на средневысокой температуре, пока соус не загустеет.

4. Очистите манго, порежьте продольно на пластины. Отложите.

*Подавайте:* разделите рис на 6 порций и положите в пиалы, сверху распределите кусочки манго и полейте кокосовым соусом.

***Пищевая ценность одной порции:***

156 ккал: жиры – 1 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 33 г, белки – 3 г, волокно – 2 г.

## *Черный горох в имбирно-апельсиновом сиропе (6 порций)*

***Ингредиенты:***

1 стакан сухого черного гороха (бобы);
4 стакана воды;
часть имбиря (5 см), очистить и натереть;
1 стакан коричневого сахара;
1/2 ч. ложки соли;
2 ст. ложки мякоти апельсина.

***Способ приготовления:***

1. Замочите горох в большом количестве воды на целую ночь (минимум на 4 часа).

2. В кастрюле среднего размера соедините бобы и воду. Доведите до кипения. Убавьте огонь до средненизкого, добавьте имбирь, апельсин и варите 30 минут.

3. Добавьте сахар, соль и кипятите еще 10 минут.

4. Удалите имбирь и разлейте блюдо в шесть пиал.

Подавать можно холодным или теплым.

***Пищевая ценность одной порции:***

225 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 51 г, белки – 7 г, волокно – 3 г.

## *Мягкий тофу в имбирном соусе (6 порций)*

***Ингредиенты:***

1 блок мягкого, шелковистого тофу (10 см х 15 см);
2 стакана коричневого сахара;
3 стакана воды;
часть имбиря (5 см) почистить и измельчить.

***Способ приготовления:***

1. Разрезать тофу на маленькие кубики.

2. Сварить сироп: соединить сахар и воду, кипятить 5 минут при средневысокой температуре.

*Подавать:* перед подачей добавить к сиропу тофу и кипятить не более 1 минуты. Подавать теплым.

***Пищевая ценность одной порции:***

335 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 73 г, белки – 6 г.

## *Бананы и юкка в кокосовом молоке (6 порций)*

***Ингредиенты:***

1/4 стакана тапиоки (крахмалистая крупа), замочить в теплой воде;

3 стакана воды;

1 маленькая юкка (замените любым фруктом, например, грушей), очистить и порезать на маленькие части – 1 стакан;

3 банана, порезать;

1 стакан кокосового молока;

1/2 стакана сахара;

1/2 ч. ложки соли.

***Способ приготовления:***

1. В маленькой емкости замочите крупу на 5 минут.

2. В кастрюле соедините юкку и 3 стакана воды. Доведите до кипения и варите около 15 минут при средней температуре, пока юкка не станет мягкой. Добавьте бананы и тапиоку и варите 5 минут. Добавьте молоко, сахар, соль и кипятите еще 2 минуты.

*Подавать:* переложите блюдо в шесть пиал и посыпьте несоленым дробленным арахисом.

## *Пирог из юкки (10 порций)*

***Ингредиенты:***

2 яйца;

2/3 стакана сахара;

1 1/2 стакана воды;

1 стакан кокосового молока;

1 кг юкки, очистить и порезать на маленькие кусочки;

1/4 ч. ложки соли;

1 ст. ложка мягкого масла (сливочного).

***Способ приготовления:***

1. Смешайте миксером сахар и яйца.

2. Используя пищевой комбайн, сделайте пюре из юкки, воды и кокосового молока.

3. Переложите пюре юкки в миску и добавьте смесь из яиц и сахара, соль и топленое масло.

4. Форму для кекса диаметром 18–20 см накройте кондитерской бумагой и смажьте маслом.

5. Нагрейте духовку до 180 °С, положите смесь в форму и выпекайте около 1 часа до золотистой корочки и до полной

готовности. Охладите пирог за 2 часа до подачи. Подавайте при комнатной температуре.

***Пищевая ценность одной порции:***

206 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 46 мг, углеводы – 44 г, белки – 2 г, волокно – 1 г.

# Приложение. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕНЮ

***Примерный план меню японской диеты***

**День 1**
***Завтрак:***
3/4 стакана натурального сока (апельсин);
30 г мюсли (любой готовый завтрак);
1 стакан обезжиренного молока;
кофе или чай.
***Калории:*** 301.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция куриного терияки;
1 порция маринованного имбиря;
вода или чай.
***Калории:*** 450.

***Закуска:***
Яблоко.
***Калории:*** 80.

***Обед (ужин)***
1 порция гарнира: куриный салат;
1 порция супа из риса и цыпленка с кисло-сладким имбирным соусом;
1 порция пирога с юккой; чай.
***Калории:*** 591.
***Общее число калорий:*** 1428.

**Вегетарианский вариант**

**День 1**
***Завтрак:***
3/4 стакана сока (апельсин) без сахара;
30 г мюсли (готовый завтрак);
1 стакан молока;
кофе или чай.

***Калории:*** 301.

***Ланч:***
1 порция неочищенного риса по-азиатски;
1 порция тофу с луком-пореем;
вода или чай.
***Калории:*** 499.

***Закуска:***
1 яблоко.
***Калории:*** 80.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция овощного рагу;
1 порция пирога из юкки;
чай.
***Калории:*** 530.
***Общее число калорий:*** 1416.

**День 2**

***Завтрак:***
1 кусочек тоста;
1 ч. ложка джема;
1 средний апельсин (любой свежий фрукт);
1 стакан молока;
кофе,
чай.
***Калории:*** 275.

***Ланч:***
1 порция (как главное блюдо) салата из цыпленка;
1 средний апельсин (любой фрукт);
чай или вода.
***Калории:*** 401.

***Закуска:***
1 чашечка кофе (без сахара).
***Калории:*** 5.

***Обед (ужин):***
1 порция прозрачного овощного супа (с креветками);
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция барбекю из говядины;
1 порция кимчи;
1 порция огуречного салата с кунжутом;
чай или 2 сливы.
***Калории:*** 705.
***Общее число калорий:*** 1386.

**Вегетарианский вариант**

**День 2**
***Завтрак:***
1 тост;
1 ч. ложка джема;
1 стакан молока;
1 средний апельсин (любой фрукт).
***Калории:*** 275.

***Ланч:***
1 порция вегетарианской смеси;
1/2 стакана винограда;
чай или вода.
***Калории:*** 442.

***Закуска:***
1 чашечка кофе (без сахара).
***Калории:*** 5.

***Обед (ужин):***
1 порция овощных рулетов с пряным соусом;
1 порция лапши с овощами;
1 порция бананов и юкки в кокосовом молоке;
чай или вода.
***Калории:*** 602.
***Общее число калорий:*** 1324.

**День 3**
***Завтрак:***
1 порция мисо-супа;
кофе или чай.
***Калории:*** 156.

***Ланч:***
3 рулета с арахисовым соусом;
1 грейпфрут;
чай или вода.
***Калории:*** 500.

***Закуска:***
1 стакан молока (соевого молока).
***Калории:*** 150 ккал.

***Обед (ужин):***
1 порция цыпленка с гарниром – рис на курином бульоне со сладким имбирно-соевым соусом;
1 пиала куриного бульона;
1 порция малосольной капусты;
1 порция шпината с кунжутом;
1/2 стакана свежего или консервированного ананаса;
чай или вода.
***Калории:*** 528.
***Общее число калорий:*** 1334.

**Вегетарианский вариант**

**День 3**
***Завтрак:***

1 порция мисо-супа;
кофе или чай.
***Калории:*** 156.

***Ланч:***
1 порция томатного риса;
1 порция смешанных овощей;
1 порция фруктового салата;
вода.
***Калории:*** 489.

***Закуска:***
1 стакан молока (соевого молока).
***Калории:*** 150.

***Обед (ужин):***
1 порция вегетарианского блюда;
1 порция смешанных овощей;
1/2 стакана дыни;
чай или вода.
***Калории:*** 538.
***Общее число калорий:*** 1333.

**День 4**
***Завтрак:***
1/2 пиалы мюсли (готовый зерновой завтрак);
1 стакан молока;
12 ягод земляники (1 любой свежий фрукт);
кофе или чай.
***Калории:*** 242.

***Ланч:***
1 порция цыпленка с гарниром – рис на курином бульоне со сладким имбирно-соевым соусом;
1 порция шпината с кунжутом;
вода или чай.
***Калории:*** 461.

***Закуска:***
10 крекеров;
чай.
***Калории:*** 30.

***Обед (ужин):***

1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция рыбного филе в карамели и кислом соусе личи;
1 порция смешанных овощей;
1/2 стакана свежего манго;
чай.
***Калории:*** 691.
***Общее число калорий:*** 1424.

**Вегетарианский вариант**

**День 4**
***Завтрак:***
1/2 пиалы мюсли (готовый зерновой завтрак);
1 стакан молока;
12 ягод земляники (свежий фрукт);
кофе или чай.
***Калории:*** 242.

***Ланч:***
1 порция вегетарианского блюда;
1 апельсин;
чай.
***Калории:*** 441.

***Закуска:***
10 крекеров;
чай.
***Калории:*** 58.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция вегетарианского карри;
1 порция клейкого (сладкого) риса с манго;
2 плода киви; чай.
***Калории:*** 628.
***Общее число калорий:*** 1369.

**День 5**
***Завтрак:***
1 порция клейкого риса с манго;
кофе.
***Калории:*** 161.

***Ланч:***

1 порция мягкой лапши с дарами моря;
1 персик;
чай.
***Калории:*** 432.

***Закуска:***
1 апельсин (фруктовый салат).
***Калории:*** 141.

***Обед (ужин):***
1 порция салата с кальмарами;
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция свинины в пряном базиликовом соусе;
1 порция смешанных овощей.
***Калории:*** 709.
***Общее число калорий:*** 1443.

**Вегетарианский вариант**

**День 5**
***Завтрак:***
1 порция клейкого риса с манго;
кофе.
***Калории:*** 161.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция вегетарианского карри;
1 персик;
чай или вода.
***Калории:*** 414.

***Закуска:***
1 порция фруктового салата.
***Калории:*** 141.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция подливы из тофу;
1 порция садового салата;
1 стакан жареной китайской капусты;
1 порция остро-кислого вегетарианского супа с ананасом;
1 среднее яблоко;
чай.

***Калории:*** 564.
***Общее число калорий:*** 1280.

**День 6**
***Завтрак:***
1 тост;
1 ст. ложка яблочного повидла;
1/2 стакана свежего апельсина или грепфрута;
1 стакан молока;
кофе.
***Калории:*** 278.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция свинины в пряном базиликовом соусе;
1 порция смешанных овощей;
чай.
***Калории:*** 515.

***Закуска:***
1 слива;
чай.
***Калории:*** 39.

***Обед:***
1 порция (как гарнир) салат из манго;
1 порция камбалы в пряном базиликовом
соусе;
1 порция остро-кислого супа из креветок;
1 порция садового салата;
чай.
***Калории:*** 541.
***Общее количество калорий:*** 1433.

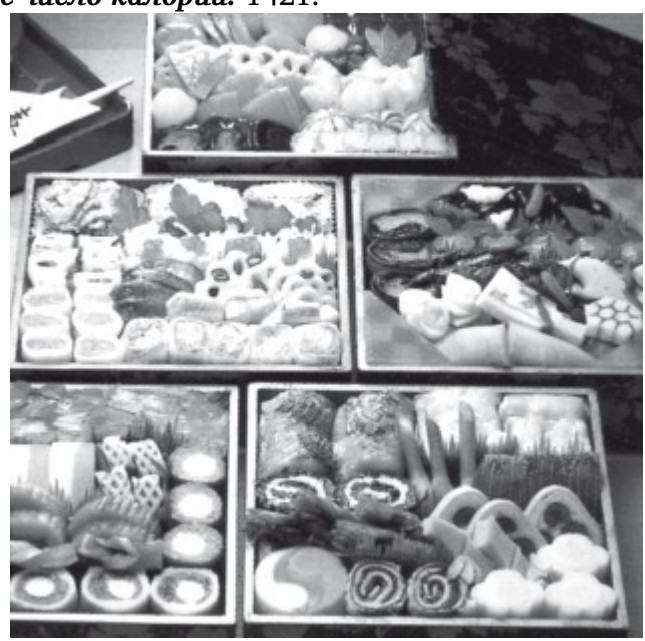
**Вегетарианский вариант**

**День 6**
***Завтрак:***
1 тост;
1 ст. ложка яблочного повидла;
1/2 стакана свежего апельсина или грейпфрута;
1 стакан молока;
кофе.
***Калории:*** 278.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция подливы из тофу;
1 порция садового салата;
чай.
***Калории:*** 308.

***Закуска:***
1 слива;
чай.
***Калории:*** 39.

***Обед (ужин):***
1 порция (как гарнир) салата из манго;
1 порция вегетарианской смеси;
1 порция черного гороха в имбирно-апельсиновом сиропе;
1 мандарин;
чай.
***Калории:*** 796.
***Общее число калорий:*** 1421.



**День 7**
***Завтрак:***
обезжиренный йогурт (240 г);
1 мандарин;

кофе.
***Калории:*** 162.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция (как гарнир) салата с манго;
1 порция остро-кислого супа из креветок;
чай.
***Калории:*** 412.

***Закуска:***
1 стакан молока (соевого молока).
***Калории:*** 150.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция креветок в соли и перце;
1 порция спаржи в соусе из индийского финика;
1 порция прозрачного овощного супа со свининой;
чай.
***Калории:*** 668.
***Общее число калорий:*** 1392.

**Вегетарианский вариант**

**День 7**
***Завтрак:***
обезжиренный йогурт (240 г);
1 мандарин;
кофе.
***Калории:*** 162.

***Ланч:***
1 порция (как гарнир) салата с манго;
1 порция овощной смеси;
чай или вода.
***Калории:*** 534.

***Закуска:***
1 стакан молока
(соевое молоко).
***Калории:*** 150.

***Обед (ужин):***

1 порция лапши с овощами;
1 порция спаржи в соусе из индийского финика;
чай.
***Калории:*** 510.
***Общее число калорий:*** 1356.

**День 8**
***Завтрак:***
1 порция фруктового салата;
крекеры.
***Калории:*** 200.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция креветок в соли и перце;
1 порция спаржи в соусе из индийского финика;
чай.
***Калории:*** 578.

***Закуска:***
1 стакан овощного сока.
***Калории:*** около 70.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция свиной отбивной с пятью специями;
1 порция малосольной капусты;
1 порция вегетарианского остро-кислого супа с ананасом;
1/2 стакана дыни;
чай.
***Калории:*** 576.
***Общее число калорий:*** 1424.

**Вегетарианский вариант**

**День 8**
***Завтрак:***
1 порция фруктового салата;
крекеры.
***Калории:*** 200.

***Ланч:***
1 порция лапши с овощами;
1 порция спаржи в соусе из индийского финика;

1 среднее яблоко;
чай или вода.
***Калории:*** 586.

***Закуска:***
овощной сок (240 г).
***Калории:*** около 70.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса;
1 порция жареного чеснока и тофу;
1 порция клейкого риса с манго;
1/2 стакана дыни; чай.
***Калории:*** 558.
***Общее количество калорий:*** 1414.

**День 9**
***Завтрак:***
1 порция черного риса;
1 средний апельсин;
чай.
***Калории:*** 320.

***Ланч:***
1 порция барбекю из свинины с лемонграссом и кисло-сладким соусом;
1 порция рисовой вермишели;

чай.
***Калории:*** 443.

***Закуска:***
фруктовый йогурт (120 г).
***Калории:*** 60.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса;
1 порция (как гарнир) салата из креветок с папайей;
1 порция рыбы в соевом соусе;
1 порция остро-кислого супа с креветками;
1/2 стакана винограда;
чай.

***Калории:*** 617.
***Общее количество калорий:*** 1440. #8197;

**Вегетарианский вариант**

**День 9**
***Завтрак:***
1 порция черного риса;
1 средний апельсин;
чай.
***Калории:*** 320.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция жареного чеснока и тофу;
чай.
***Калории:*** 371.

***Закуска:***
фруктовый йогурт (120 г).
***Калории:*** 60.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция спаржи в соусе из индийского финика;
1 порция тофу с лемонграссом;
1 порция остро-кислого супа из креветок;
1/2 стакана свежего ананаса или консервированного.
***Калории:*** 637.

***Общее количество калорий:*** 1388.

**День 10**
***Завтрак:***
1/2 порции куриного супа с лапшой; чай.
***Калории:*** 163.

***Ланч:***
1 порция (как главное блюдо) салата с креветками и папайей;
1 порция вегетарианского остро-кислого супа с ананасом;
вода.
***Калории:*** 371.

***Закуска:***
10 молодых морковок.
***Калории:*** 38.

***Обед (ужин):***
1 порция мисо-супа;
1 порция куриного терияки;
1 порция простого азиатского риса;
1 порция маринованного имбиря;
1 порция огуречного салата с кунжутом;
1/2 стакана мякоти апельсина (мандарина);
чай.
***Калории:*** 731.
***Общее количество калорий:*** 1303.

**Вегетарианский вариант**

**День 10**
***Завтрак:***
1 порция мисо-супа;
чай.
***Калории:*** 153.

***Ланч:***
1 порция пряного тофу с лемонграссом и кисло-сладким соевым соусом;
1 порция рисовой вермишели;
чай.
***Калории:*** 348.

***Закуски:***

10 молодых морковок.
***Калории:*** 38.

***Обед (ужин):***
1 порция мисо-супа;
1 порция простого азиатского риса;
1 порция тофу и зеленой фасоли в пряном базиликовом соусе;
1 порция смешанных овощей;
1 порция пирога из юкки;
1/2 стакана ежевики;
чай.
***Калории:*** 902.
***Общее количество калорий:*** 1441.

**День 11**
***Завтрак:***
1 порция фруктового салата;
крекеры.
***Калории:*** 187.

***Ланч:***
1 порция жареной говядины с лемонграссом;
1 порция простого азиатского риса;
1 среднее яблоко;
чай.
***Калории:*** 503.

***Закуска:***
1 апельсин;
1/2 стакана винограда.
***Калории:*** 118.

***Обед (ужин):***
1 порция простого азиатского риса;
1 порция куриного карри;
1/2 стакана малины;
чай.
***Калории:*** 482.
***Общее количество калорий:*** 1290.

**Вегетарианский вариант**

**День 11**

***Завтрак:***
1 порция фруктового салата;
крекеры.
***Калории:*** 187.

***Ланч:***
1 порция неочищенного риса по-азиатски;
1 порция тофу и зеленой фасоли в пряном базиликовом соусе;
чай.
***Калории:*** 382.

***Закуска:***
1 апельсин;
1/2 стакана винограда.
***Калории:*** 118.

***Обед (ужин):***
1 порция простого азиатского риса;
1 порция вегетарианского карри;
1 порция мягкого тофу в имбирном соусе;
чай.
***Калории:*** 706.
***Общее количество калорий:*** 1393.

**День 12**
***Завтрак:***
1/2 пиалы готового зернового завтрака;
1 стакан обезжиренного молока;
12 ягод земляники (свежий фрукт);
кофе или чай.
***Калории:*** 242.

***Ланч:***
1 порция простого азиатского риса;
1 порция куриного карри;
чай.
***Калории:*** 456.

***Закуска:***
курага (6 половинок);
чай.
***Калории:*** 40.

***Обед (ужин):***
1 порция прозрачного овощного супа с креветками;
1 порция простого азиатского риса;
1 порция говядины с бобовыми ростками;
1 порция салата из ананаса и имбиря;
чай.
***Калории:*** 703.
***Общее количество калорий:*** 1441.

**Вегетарианский вариант**

**День 12**
***Закуска:***
1/2 пиалы готового зернового завтрака;
1 стакан молока;
12 ягод земляники (свежий фрукт);
кофе.
***Калории:*** 242.

***Ланч:***
1 порция простого азиатского риса;
1 порция вегетарианского карри;
чай.
***Калории:*** 372.

***Закуски:***
курага (6 половинок); чай.
***Калории:*** 56.

***Обед (ужин):***
1 порция простого азиатского риса;
1 порция тофу и зеленой фасоли в пряном базиликовом соусе;

1 порция баклажанов с луком-пореем;
1 порция клейкого риса с манго;
чай.
***Калории:*** 664.
***Общее каличество калорий:*** 1334.

**День 13**
***Завтрак:***
1 порция клейкого риса с манго;
кофе.
***Калории:*** 161.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция говядины с базиликом и брокколи;
1 средний апельсин;
чай.
***Калории:*** 689.

***Закуска:***
1 пиала помидоров черри.
***Калории:*** 31.

***Обед (ужин):***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция свинины в карамели из ананаса;
1 порция садового салата;
чай.
***Калории:*** 549.
***Общее количество калорий:*** 1430.

**Вегетарианский вариант**

**День 13**
***Завтрак:***
1 порция клейкого риса с манго;
кофе.
***Калории:*** 161.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция тофу и зеленой фасоли в пряном базиликовом соусе;
чай.

***Калории:*** 380.

***Закуска:***
1 пиала помидоров черри.
***Калории:*** 31.

***Обед (ужин):***
1 порция мисо-супа;
1 порция лапши с овощами;
1 порция водяного кресс-салата с кунжутом;
1 порция черного гороха в имбирно-апельсиновом сиропе;
чай.
***Калории:*** 738.
***Общее количество калорий:*** 1310.

**День 14**
***Завтрак:***
1 фруктовый йогурт (обезжиренный) – 240 г;
1 фрукт и зерновой хлебец;
1 мандарин (любой фрукт);
кофе.
***Калории:*** 302.

***Ланч:***
1 порция простого риса по-азиатски;
1 порция свинины в карамели из ананаса;
1 порция водяного кресс-салата с кунжутом;
1/2 стакана винограда;
чай.
***Калории:*** 510.

***Закуска:***
10 молодых морковок.
***Калории:*** 38.

***Обед (ужин):***
1 порция (как гарнир) шашлыка из говядины;
1 порция пряного огуречного салата;
1 порция лапши с крабовым мясом;
1 слива;
чай.
***Калории:*** 589.
***Общее количество калорий:*** 1439.

**Вегетарианский вариант**

**День 14**
***Завтрак:***
обезжиренный фруктовый йогурт (240 г);
1 фрукт и зерновой хлебец;
1 мандарин (любой фрукт);
кофе.
***Калории:*** 302.

***Ланч:***
1 порция лапши с овощами;
1 порция водяного кресс-салата с кунжутом;
1 банан.
***Калории:*** 471.

***Закуска:***
10 молодых морковок.
***Калории:*** 38.

***Обед (ужин):***
3 овощных рулета с пряным соусом;
1 порция пряного тофу с лемонграссом;
1 слива;
чай.
***Калории:*** 461.
***Общее количество калорий: 1272.***